



遇 / 见 / 暖 / 光 / 系 / 列

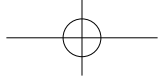
不可不知的 人 性

孙 瑜 著

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING



未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

不可不知的人性 / 孙瑜著. —北京：电子工业出版社，2017.10
ISBN 978-7-121-32714-8

I. ①不… II. ①孙… III. ①心理交往—通俗读物 IV. ①C912.11-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第230644号

策划编辑：潘 炜

责任编辑：任婷婷

责任校对：杜 皎

营销编辑：胡 晔

印 刷：三河市鑫金马印装有限公司

装 订：三河市鑫金马印装有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：19 字数：250千字

版 次：2017年10月第1版

印 次：2017年10月第1次印刷

定 价：49.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至zts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：（010）88254308，influence@phei.com.cn，微信号：yingxianglibook。



目录 Contents

序一 暖光，和谐的光	石国雄 / 1
序二 人在画中自在行	崔恩卿 / 4
序三 适合国情的心理教练	祝卓宏 / 6
自序 人性与善恶	/ 7

第一章 我到底重要不重要？ / 1

我们对自己来说永远是重要的，但是在与他人的人际关系当中，就要另作别论。学会基本的尊重和耐心，等到别人需要你帮助时，跟对方建立良好的关系，这时彼此的重要性，才会产生良性循环。

第二章 你是活在爱里，还是活在认可里？ / 19

人与人之间的认可，可以发生在行为、能力层面，也可以发生在身份层面，更可以发生在价值观和信念层面。而爱，是对人各个层面的无分别认同，是有耐心，有立场地感召、支持对方在各个层面的合一。

第三章 人在做，家在看；人在做，天在看 / 33

家在看，是什么？天在看，又是什么？环顾我们的家，我们的父母、兄弟姐妹、爱人、孩子的照片，再来好好看看自己，他们每个人都像是你的镜子，你也像是他们的镜子。

第四章 有人为什么会骗人，有人为什么会被骗？ / 51

——“骗人者的驱动力”和“受骗者的惯性模式”

人们多会将自己的行为合理化。而出于自我保护，对别人的行为就不会像对待自己那般宽容。没有人希望被骗，在要求别人对自己忠诚的时候，需



做到自己对对方也能同样地诚实守信。

第五章 遇到挫折,不是你缺乏知识,很可能是你缺乏常识! / 69

知识和常识间有着怎样的关系呢?很多人学历高,学习知识的能力强,但是现实生活中,却显示出常识不够。当你已经不是孩子,那么作为公民,要知道哪些基本常识呢?

第六章 社会的外部规则与人的内在规条 / 89

规则是外部制定的,而规条是内部制定的。内部是怎样制造规条的?规条服务于什么?规条和外部规则间,是怎样产生矛盾,又有可能实现统一的?只差一个字,却失之毫厘,差之千里。

第七章 婚姻中的评判和体验 / 105

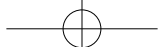
婚姻是脱离原生态家庭,建立自己独立家庭的开始。但很多人在心灵上并没有离开原生态家庭,真正做到独立。那么婚姻前后两个人对各自家族的自动维护,将如何影响婚姻呢?

第八章 孩子与成人错位现象的背后 / 115

为什么有些家庭教育导致孩子不像孩子,成人又不像成人?这一现象背后有哪些地方值得思考呢?当你步入婚姻,你已经在重新创造一个家庭文化,要看清什么是过去行不通的事情,什么是过去优良的传统。

第九章 有话好好说 / 131

沟通是人与人之间、人与群体之间思想与感情的传递与反馈的过程。沟



即双方认可的通道；通即通畅，双方愿意继续下去。要实现沟通，就要有话好好说。

第十章 人际关系里的情商新解 / 145

情商有多重要，可能一念天堂，一念地狱。那么，你知道如何检验情商，如何在高情商下快乐生活吗？

第十一章 人际关系紧张，可能源于什么？ / 161

人际关系错综复杂，不但影响着我们的家庭，更影响着我们和社会的关系。我们迫切需要知道人际关系有怎样的规律。

第十二章 人际关系里的敌对情绪解析 / 169

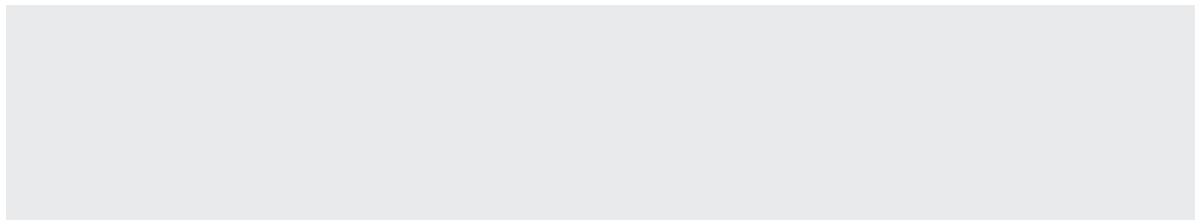
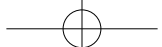
什么是反社会人格，它对我们的人际关系会产生什么破坏性的影响？我们该如何正视和纠正呢？

第十三章 在人际关系里，你是用心还是用心计？ / 183

有些人认为自己很用心，却受到用心计的人的欺负；也有些人认为自己是善意的谎言，却遭到埋怨。我会用实例告诉大家很多真相。

第十四章 职场政治的背后 / 197

走入职场，就会发生很多人际关系互动。有下级与上级的、有下级与中级的、有中级与上级的，还有高管群体之间的……这些就是职场政治吗？



第十五章 为啥好心不得好报？ / 211

很多女性错误地认为：当自己为这个家庭，为这个男人付出更多的心血，奉献更多的自我，就能得到对方更多的爱。实际上恰恰相反，越是更爱自己的女性越容易拥有一个更爱自己的伴侣与更美满的婚姻生活。

第十六章 关于金钱 / 225

中国人，尤其熟人之间，都不太愿意把金钱挂在嘴边，因为那样会让别人看不起，感觉没有人情味、肤浅。但我们又如何解释“是金子，总会发光”，或是形容某人拥有一颗“金子般的心”呢？

第十七章 导师谈心——微友问与答 / 237

我和初恋男友认识短短四个月；我明知道儿子在外打工挺好的；工作得不到成就感，很不快乐；我心情长期压抑；工作中遇到一个女同事；走出婚姻后我又认识了一个男人；我有信仰……

后记 人性解密 / 282

出版致谢 / 285



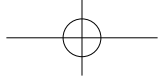
序一 暖光，和谐的光



认识孙瑜，还是十多年前中华儿女报刊社和某企业合作搞文化发展公司的时候，我们合办一本叫作《生活家》的杂志。孙瑜在《生活家》的后期进入了。我们见面时，她作自我介绍。我一听这名字，就脱口而出：“你是北青报的孙瑜？”她大大的眼睛发出亮光：“您知道我？”当然知道这个名字，她当记者火的时候，我在《中国青年报》，我们对于北青报雨后春笋般冒出来的新秀还是非常关注的。孙瑜说话时，眼睛里透露着真诚和谦和，时不时冒出智慧的光。她是在《生活家》杂志很困难的时期过来的，此前在《北京娱乐信报》任总编辑。显然，投资方是挖她过来，凭媒体经验来收摊的。

孙瑜的态度使“后事”很顺利地得到解决。在这个过程中，我还发现，孙瑜处世为人十分大度，属于阳光的那种人。我单位派出的负责人，和孙瑜实际上分属两个主管。孙瑜每次向我汇报时，讲到的都是我们这位同志的长处。在事情了结一段时间以后，投资方的老总对我说，对于如何安排好我们这位同志，孙瑜在自己的“老板”面前也说了很多好话，还有据有实。

说实在的，我很欣赏孙瑜这种风格，所以，合作解除以后，我很想把孙瑜留下，因为孙瑜的组织人事关系正好在我们杂志社。没有想

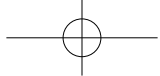


到，孙瑜说她人可以不走，但不想进入编辑部，也不想成为编制人员，而要创办“暖光培训中心”；可以不要中华儿女报刊社的投入，但希望接受报刊社的领导。这个时候，我才知道，孙瑜在当媒体高管的时候，到美国南加利福尼亚大学学过工商管理，获得了那里的博士头衔。她要做的，是她多年以来的理想，就是要把从美国学来的企业教练模式移植过来，做有中国特色的、经过自己精心研究出来的体验式培训。

我知道，面对一个人的选择，首先是尊重；面对一个人的理想，更应该尊重。但我对企业教练行业是做什么的，一窍不通，我需要调查与考察。

我花了一点时间，恶补了一下企业教练的知识，在我所参加的中国企业投资协会，向懂行的人们做了一些了解，找到了中华儿女报刊社与暖光要做的事情的相通之处，他们都是做人的工作，做沟通人心的事情。不过，我通过文字，他们则通过体验式的培训。但是，我对孙瑜说，要在我们杂志社下面做这件事，什么方式、什么课程、什么技术我不管，但是，必须是暖色调的、有利于社会和谐发展的。其实，我知道无论什么事情，都要看谁来做。但是，即使是孙瑜来做，我也要跟她有个约定。果然，孙瑜很快拿出了“中心”的宗旨：“通过体验式培训课程和教练技术，服务于中国企业、家庭、个人，激发个人潜能，增强团队能量，促进家庭和睦，加强亲子教育，推进和谐型社会进程。”

最初，他们的培训，我几乎每训必到。看到他们五六个人，几十



页教材，每个人都有分工，敬业得很，都像前头有一个目标在往前奔。十多年过去了，如今我发现当初的这些创业元老，大多还在里面跑前跑后。暖光创业时的课堂十分简陋，下面常常坐着几十个人，多的时候有近百人，就坐在条凳上，有时候也只有几排长桌。这次一个地方，下次就可能换个地方。即便是这种条件，我发现听课的人却听得很专心，介绍出来的学员身份，也有很多高层次的。后来他们还陆续进入了工商局、税务局等国家职能部门里做内训。大国企、小民企，都对他们热诚相邀。

我看到，他们教练和被教练之间，关系非常融洽，有不少都和她们交上了长期的朋友。这可真是一幅创业的景象，欣欣向荣，朝气蓬勃。我相信他们一定能够成功。

现在，孙瑜已有《21 世纪教练型领导力》《团队合作潜能开发》《觉醒你的爱》等体验式作品面世，11 年来开课场数已近 800 场。

这次让我作序的书名叫作《不可不知的人性》。我相信大家看过内容之后，一定会感觉到暖光的光折射在每一行的文字里，在透过纸背的暖光人的微笑里。光泻到身上，暖暖的，温温和和的，好像周围的世界变得惬意了许多。

原中华儿女报刊社社长、中国报刊协会驻会会长 石国雄



序二 人在画中自在行



中国有句古语叫人生如戏，或人生如棋，或人生如梦。我还有个感悟叫人生如画。人和自然是画，人和社会是画，而且是流动的画，壮丽的画，如青绿山水画、时代烟云画、霜风雪雨画、沧桑变迁画，都是实实在在的画，人人都在画中。

孙瑜女士也在画中，她在用心画自己的人生轨迹图。她曾是新闻人，任《北京青年报》记者编辑，《北京娱乐信报》创刊时期，我请她参与工作，后接任总编辑。她在中年转型，投身心理学的学习研究和应用，创办暖光“醒觉人生”课程，以解疑化难的方式服务社会。

我赞赏这种精神，这是务实精神，这是开拓精神，这是为社会服务的精神，这也是人在画中自由行的精神。

基于此，在孙瑜女士专注心理学应用之际，作为曾经的新闻战线上的同事，借用四个字“修己安人”作为祝语，并赘句寄望：

修身养性造化功，

己所不欲化有容。

安得书苑闲情致，

人在画中自在行。

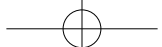
几年来，孙瑜女士在心理学应用上取得了积极的成果，既修己亦



安人，摆在我们面前这本专著就是例证。

人生有路诚为径，事业无涯勤是舟。祝愿孙瑜女士继续自在前行，
谱写人生与事业的新画图。

著名新闻人，原北京青年报社社长，北京娱乐信报社社长 崔恩卿



序三 适合国情的心理教练



与孙瑜老师的缘分很长又很短。缘分很长是因为十五年前，她曾经是我太太所在《北京娱乐信报》的总编辑，经常听太太说起令她钦佩的这位媒体界大姐。缘分很短是因为四年前太太说孙瑜老师已经转行做心理方面的培训了，这才有机缘见面交流。一聊才知道，孙老师已经做了十年暖光体验式教练培训，在北京乃至全国各地做了几百场培训。

她所培训的主题聚焦于促进家庭关系和谐、提升团队凝聚力和帮助个人成长，具有很浓的心理学意味，有别于一般的成功学教练、身心灵教练或企业绩效教练。后来，与她深聊之后才知道她通过十多年磨炼，把西方教练技术与中国本土文化、中国人情感特点和心理特征，结合中国社会发展水平以及多种心理学技术，探索了一套自己独特的教练课程，使之更适合中国国情。

《不可不知的人性》一书是孙瑜老师对丰富的培训经验、无数成功案例、长期思考、团体智慧的凝炼精华、理性提升的结晶，我相信此书一定会对处在人生迷途、生活困境、心理困扰、人际纠结境遇的读者大有裨益，能够帮助读者洞悉自我、觉察内心、启发智慧、改善关系、提升幸福感。

中国科学院心理研究所教授 祝卓宏博士



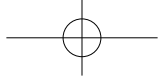
自序 人性与善恶



2004 年刚踏上体验式培训这条道路时，曾在我的师父庄·翰尼的指导下读过一些哲学与灵性的书籍。2005 年底开始，我自己还选读了两本在人性方面有独特分析的书籍。一本，是尼采的《人性的，太人性的：一本献给自由精灵的书》；另一本，是法国作家安东尼·德·圣-埃克苏佩里的《小王子》。

这两本书都涉及关于人性的看法，对我的影响比较大。前者，是尼采为纪念伏尔泰逝世 100 周年而写。书中一方面肯定人性中文明进步、善良、美好的一面，希望挖掘人的潜力，使人类变得更优秀；另一方面又对人性的弱点和缺点，尤其对西方文化传统下形成这种弱点和缺点的导致因素，进行了尖刻的讽刺和挖苦。尼采在书中表达了“自由精灵”意识，诉说了一种超越传统思维方式、传统道德观念而自由的渴望。

而《小王子》后来被拍成电影。主人公是来自外星球的小王子。书中以一位飞行员作为故事叙述者，讲述了小王子从自己星球出发前往地球的过程中的各种历险。作者以小王子孩子式的眼光，透视出成人的空虚、盲目、愚妄和死板教条，用浅显天真的语言写出了人类的孤独寂寞、没有根基、随风流浪的命运。同时，作者也表达出对真、



善、美的向往。书中描述了人世间权力、虚荣、贪婪、懦弱的滋生，人们向欲望屈服，对物质顶礼，由堕落而痛苦，更因为痛苦而愈发堕落，以及背负着知识的重担而失去了思考能力的世态。

书中的很多经典语言都深深震撼着我的心灵：“人们一点想象力都没有。他们只是重复别人对他们说的话……”，“只有用心才能看得清。实质性的东西，用眼睛是看不见的”。我从 2004 年接触了教育培训，走进这个行业成为一名导师，又成为培训机构的创始人。十几年来，在国家职能部门、国企事业单位、私企的内训以及公开课程里，在 800 场次里我接触了数万人，亲历关于“人性”“善恶”的各种故事。

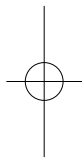
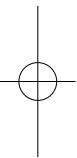
直到接触了系统排列，我才深深洞见关于“人性”，并非仅仅用“善恶”就可以解读。这里面甚至埋藏着家族系统的很多故事。那些我们看上去表现出来十恶不赦的“坏人性”，当事人却在不折扣地忠实履行着其家族的“良知”；我们看上去表现出来的“好人性”，翻看另一面，很可能里面会压抑着深深的家族自卑，甚至是隐忍背后的残忍。

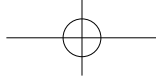
所以，这两年，我做了十几次微课，从各个角度诠释了关于人性的故事，并从系统动力的角度剖析了原理。我看到，所谓人性，不过是家族信念传承带给人的基础烙印，加上本人自己后天稳定的信念价值观在行为上的展现。理解一个人，不应该仅仅是站在他的对立面去评判他，也不单纯是站在他的角度做价值观替代，而是把他放到他的



成长环境里去理解他的人格。他为什么形成了这样的特质？他的什么经历导致了他这样？当你看到那些无奈后，你就生起慈悲和爱。

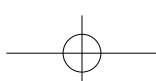
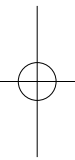
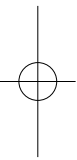
一个社会，必须有法律法规去惩戒恶人恶行，但同时如果我们还能够看到人深处的脆弱，那我们也就同时可以看到脆弱之下的爱。

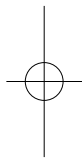
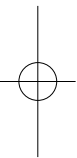




第一章

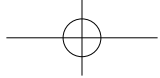
我到底重要不重要？







我们对自己来说永远是重要的，但是在与他人的关系当中，就要另作别论。学会基本的尊重和耐心，等到别人需要你帮助时，跟对方建立良好的关系，这时彼此的重要性，才会产生良性循环。要以身份为界限，问问自己“你是谁”。如果你是国家领袖，你对国家、人民的责任是什么？如果你是企业的领导，你对员工、社会的责任又是什么？作为公民，在进行心灵成长之前，你是否懂得一个公民应该履行的责任、权利？如果对这些都不清晰，那么也许你真的从来没认为自己重要过。



困 惑

我们先看一篇高中生的作文，题目是《我是否重要?》。

课堂提问，老师的问题不止一次地光顾身边的同学，我问过自己：我重要吗？

考试结束，父母的关爱不止一次地温暖弟弟同样失落的心，我问过自己：我重要吗？

假日联谊会，同学的目光不止一次地从我身边漏过，我问过自己：我重要吗？

我不止一次地被忽略，不止一次地问自己：我重要吗？

在经历了一番痛苦的思索后，我渐渐领悟：我渺小，我普通，但我很重要。

我没给老师精彩的回答，没给父母优异的成绩，没让同学刮目而视。

但“天生我材必有用”，我也是大千世界一分子，也是茫茫人海中的一员。人生坐标上有我的一点，漫漫人生路上有我的足迹。如微风，虽不能掀起惊涛骇浪，不能“卷起千堆雪”，但也能“‘携雨’潜入夜，润物细无声”；如落红，虽不能灿烂大千世界，使“江山如此多娇”，但也能真心真意，“化作春泥更护花”。

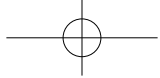
曾记得，运动场上，我不止一次地为学校为班级捧回奖状奖杯；街头巷尾，我不止一次地帮助母亲卖完最后一把小葱；劳动时，我不止一次地替弱小同学完成劳动任务……



生活中有许多渺小，但不因其渺小而失去存在的价值；人生有许多平凡，但不因平凡而显得不重要。世界是一台大机器，渺小平凡者也许仅是其上的一颗小小螺丝，但正因为他们发挥着重要作用，世界这台大机器才得以正常运转。

所以，尽管我渺小，但我的确很重要。

这位中学生的作文很有文采，也应该说很有思考深度。但在作文里，依然很自然地流露了一个困惑：人什么时候该重要？什么时候不该重要？对于这个问题，这个孩子的父母，能不能回答呢？是不是很清楚呢？孩子的其他长辈和亲友，是不是很清楚呢？这很可能是一次绝大多数人都需要在家族良知，甚至系统良知上彻底清晰的机会。



我重要吗？

●一个人在什么时间、什么空间，对谁，什么情况下，是重要的？

其实，这个话题，是人类在自身发展过程中的一个体验。如果一定要给一个定义，那么就是：一个人在任何时间里，任何情况下，任何维度空间里，对自己都是重要的。任何一个人过度向外求父母的爱、求配偶的爱、求孩子的爱，只要你处于求别人给你什么（物质、精神、力量、爱）的状态，都有可能把自己处于“不能透过自己给予自己力量”的模式里，会有无力感。

之所以称为“过度”，是因为人与人之间本身，是可以相互给予的。但无论什么关系，只要给予和接受之间不能达成平衡，关系就会发生伤害。有些人喜欢过度给予，有些人喜欢过度索取。这两种人看上去应该是天作之合，但现实是，从人的趋利避害本能出发，给予者不懂得界限，说明本身是有极大的回报需求的。当想要的回报迟迟不来，就会产生怨恨。恨谁？当然是恨索取者。而索取者被恨，也会产生新的怨恨，如此就会在人际关系里产生恶性循环。也就是说，索取者，或者说“自私者”本质上不认为自己重要，而是认为他人重要！因为，他自己的一切只能由他人给予，他会把自己的精神、物质、生活依赖在别人身上，甚至有寄生的表现。认为付出者是他“寄生”的栖息地，这样的人怎么会认为自己重要呢？过度给予者，也不是因为认为自己重要，他只是透过无度给予别人来在他人身上拿回自己想要的。当得不到对方的回馈时，就觉得自己不重要，觉得自己的付出无价值，这



就是自我价值降低的表现。焦点还是依赖在他人身上。

付出与索取的关系，重要与不重要的关系，大到国家、企业，小到家庭、人际关系，都是相似的，都值得我们反思。在我们进行心灵成长的课程时，不能忽略一个非常重要的话题，当一个人说自己重要或者不重要的时候，要以身份为界限，问问自己“你是谁”。如果你是国家领袖，你对国家、人民的责任是什么？如果你是企业的领导，你对员工、社会的责任又是什么？作为公民，在进行心灵成长之前，我们是否懂得一个公民应该履行的责任、权利？如果对这些都不清晰，那么也许你真的从来没认为自己重要过。

● “重要”与否无大小

从小的方面来说，比如亲子关系。

中国有句古话：“亲其师，信其道。”良好的亲子关系是一切沟通交流的前提。当父母误以为自己过往的经验很重要，把这些经验强加在孩子身上，并强迫孩子遵照我们规划的道路前行时，亲子关系往往出现问题，而家庭的和谐也遭到破坏。实际上，这恰恰是父母内在力量不足的表现，从恐惧出发，从不要什么出发造成的亲子误区。表面上看，是太重视对孩子的教育，实质上，却是因为家长自己内在的最大力量，是和孩子保持良好的关系。其实，在保持良好关系基础上的教育才有意义，才容易收到效果。父母自身真正的重要，体现在与孩子“关系大于教育，关系先于教育”，如果发现孩子有问题，先改善亲子关系。

改善关系不是去讨好孩子、一味地认同他，而是要把孩子需要解决的问题和父母与孩子的亲密关系分开，比如：孩子的学习成绩和父母的亲密关系是两回事，不要对孩子说“你不好好学习就不是我的儿子”。要知道，孩子身上的很多问题表达的都是对父母的愤怒。孩子对父母



和自己的亲密关系不满意，所以会逆反。孩子在与父母的关系有疑问时，父母越让孩子好好读书，他越不读。只有和孩子结成彼此非常信赖的共情关系，父母的引导才会顺利地实现。

父母和孩子的亲密关系是一条隐蔽的信息链，虽然是潜在的，却是重要的。

孩子是父母的一面镜子。作为父母，不要拿当年自己学习好和现在孩子学习不好来对比。孩子学习不好，在很大程度上，已经照射出父母之间的关系以及父母与孩子间关系的问题。父母的内在力量不足，总是觉得对错重要，孩子的成绩重要，是因为父母总是在无意间看到那个受伤的自己，那个不被接纳的自己，那个不完美的自己。他们不饶恕的不是孩子，而是自己。

“看见”是一种能力，是一种疗愈。在系统排列中，最重要的就是“看见”的能力。当接纳自己的不完美时，爱的能量也就慢慢地流动了，爱，原来只是允许自己做自己。最重要的疗愈，就是懂得接纳自己的完美。允许自己做自己，才能允许孩子做孩子。

一个人，如果在事件中，总可以看见自己从根源上能做出点什么让整个事件有所不同，这个人的重要性就已经最大化地体现了。比如，作为国家领导人，知道自己很重要，在国家治理上做点什么，让国家和民族有所不同。家庭的领袖——父母，在这个家庭中做点什么，让夫妻间的关系有所不同，知道家庭中父母是平等的领袖、重要的领袖、合作型的领袖，这样的夫妻关系领导出来的孩子一定会很好。夫妻间最好的关系，才是让孩子能够高度集中的根源。所以说，领袖很重要。无论是国家领袖还是家庭领袖，知道自己很重要，就知道做点什么，让自己所领导的国家、家庭整体有所不同。人人都是领袖，人人都很重要。



我很重要，因为我的出现，而让环境有所不同。

●一个人在什么时间、什么空间，对谁，什么情况下，并不重要呢？

当我们完整地回答了第一个问题后，你会发现第二个问题就很好回答了。当一个人真的懂得自己是重要的，就知道什么是界限。一个人过度看重自己的力量，想通过这种力量企图对他人发生操控，或者以为什么事情离开了自己，地球将停止转动的想法，都是过界的表现。

这时，我们要提醒：对于你自己，你是很重要的。对于你的亲人，你也是很重要的。这种亲人关系的重要，并不是因为你的存在可以改变什么。相反，如果你想去控制什么，不但不能向好的方向改变什么，反而会向坏的方向增添了“因”。对于他人生命的走向，那个人自己的存在比你的存在重要得多！相比较而言，想操控别人时，焦点不是改变自己，而是改变他人，这时，对于他来说，你不重要。那个人自己的选择，是你不可以替代的。

任何良好的人际关系，都是一种相对自由、和谐、彼此尊重的关系。父母在教育孩子的过程中更多的要靠引导，引导的关键在于给孩子选择的空间，但同时要让孩子明白：他必须为自己的选择承担相应的责任。

如果发现孩子有问题，先要改善亲子关系。

想要改善亲子关系，先要改善夫妻关系。

在家庭关系中，次序比爱更重要，如果有人站错了位置，做得越多对家人的伤害越大。

夫妻之间制造问题的过程一般是：评判对方→企图改造对方→遭遇反抗→矛盾升级。但最后问题却体现在弱小的家庭成员身上，通常是



孩子。

该体现自己重要的时候，没有内在力量的人，往往会在不恰当的地方，超越人际关系，展示自己所为的重要性。在该退后的时候，不懂得退后。当孩子感觉到父母不能相亲相爱的时候，就不能放心地离开，会纠缠在父母的关系里做父母的拯救者，失去孩子的状态，难以和父母分离，那些所谓的问题行为，其实是因为无力从父母糟糕的关系中抽身出来。这种家庭的孩子最大的代价，是在日后的生活里经常会发生，该显示内在力量，显示自己重要的时候，却有无力感；该在与父母的关系、两性关系、亲子关系、兄弟姐妹关系和职场关系中有必要界限时，又经常过度干预，超越界限。该意识到自己重要性，过好自己生活时，是无力的。但是，一旦他在乎的关系有风吹草动时，他就要越界去管理，这样就不能有自己正常的生活。

爱和亲密是生命与生俱来的与人连接的渴望，保持恰当的界限，才能让这种连接有效发生。爱和亲密让人感受安全、开放和自在，感到生命被滋养。



误以为“我不重要”的根源

凡是在该体现自己重要的时候没有那份内在力量的人，往往会在不恰当的地方超越人际关系界限，普遍的表现是：

一、拯救

这不仅仅是人际界限不清，也是强迫的表现。

在拯救者的眼里，他人是有缺陷的，如果不去拯救，他们会堕落、失败、痛苦、变态。拯救者把世界分为黑的和白的，他的神圣使命就是把黑的变成白的。

二、控制

控制是中国家庭关系中最常见的问题。在中国的家庭关系、亲密关系中，常见状态有四种：控制、依赖、讨好、情欲。

控制：就是把别人当成自己的身体的一部分或工具，像使用自己的手脚那样使用别人，并且希望使用起来得心应手。他们目中无“人”，把别人当成物体，不关注别人的内心感受，甚至有意压制别人的内心感受。

一件工具，如果有独立思考的能力，使用者就无法完全驾驭它。因此，控制者总是千方百计否定别人的能力，打击对方的自主性，使他丧失自我，乖乖地服从控制。



控制有三种：硬控制、软控制和无形的控制。

硬控制：批评、教育、命令、惩罚、指责、羞辱、跟踪、调查、限制人身自由。

软控制：讨好、利诱、撒娇、胡闹、施苦肉计、纠缠、要挟。

无形的控制：信用、承诺、保护、恩赐、以身作则、威望、自信、勇猛。

无形的控制与拯救有某些相同之处，说明拯救是有可能转变为控制的。但是，拯救的目的是让对方过得好，结果如何另当别论。而控制的目的是“为我所用”。拯救是利他的，控制是利己的，本质依然是内在力量不足。拯救的初心是利他的，控制的初心是利己的，但结果都有可能走入受害者三角形的循环。

三、依赖

依赖与拯救相对。一方是拯救者，另一方就是依赖者。拯救会强化依赖性，同样，依赖会激发对方的拯救情结。

从某种意义上讲，依赖就是软控制。他用依赖控制对方，使对方心甘情愿而且自鸣得意地扮演起拯救者来。

在拯救型的母亲身边，一定会有依赖型的孩子。

拯救是把别人的事当作自己的事，依赖则是把自己的事推给别人，让别人替自己做。控制也是让别人替自己做事，但后果还是自己承担的，而依赖把责任也交给了别人，要求别人对自己负责。

因此，一个依赖的孩子，衣来伸手、饭来张口，穿不暖、吃不饱还怪罪父母，甚至故意不伸手、不张口，叫自己穿不暖、吃不饱，让父母心疼，激发父母的恻隐之心。



依赖型的人小时候依赖父母或哥哥姐姐，结了婚以后则依赖配偶，或者同时继续依赖父母，甚至对方的父母。

这种人“家族观念”很强，视结婚为找“归宿”，要托付终身，所以挑三拣四，不但个人条件要好，家庭背景也要好，好像不是两个人结婚，而是两个家族结婚。

四、讨好

讨好主要表现为渴望得到别人的认可、赞扬和尊重，为此揣摩别人的心思，了解别人的兴趣，迎合别人的心理，做一些能够让对方开心的事。

讨好别人、迎合别人，其实是对自己的背叛，这是“假自我”形成的一个重要原因。

小孩子为了得到父母的照顾，让自己得到爱和表扬，于是自然地去迎合父母、讨好父母。但是，随着年龄的增长，生存能力的提高，没有必要继续讨好别人。

讨好是人际界限不清的表现。

一个习惯了讨好的人，必定是长期压抑了真实的自我、内在分裂与痛苦的人。

用讨好与委屈换来的认可与尊重，只是假象与麻醉，无法为人带来真正的快乐与幸福。

五、过度敏感

特别在意别人对自己的看法，很容易被其他人的情绪、意见、行为所影响，这就是过度敏感。

敏感的人容易产生共情，或者共鸣。双方的情绪相同，对方是什



么情绪，我是什么情绪：人喜亦喜，人悲亦悲。

有的人很容易受到别人的感染，看肥皂剧都会哭得稀里哗啦。这种人心软，耳根也软，容易受人影响，容易受暗示和被催眠。

敏感具有两面性，一个敏感的人很容易理解他人，产生共情与共鸣，富有感性特质；另一方面，敏感的人由于时常会受到他人的影响，而经常卷入其他人的情绪与事件之中，把其他人的事当作自己的事，其他人的情绪当作自己的情绪。

敏感的人需要保护自己，培养理性的判断能力，并且察觉自己不要被过度卷入其他人的情绪、事件之中。

六、分离焦虑

当一个人与别人处于共生状态时，分离是一件可怕的事，所以非常害怕分离，分离会给人带来巨大的精神痛苦。

反过来说，如果一个人极度害怕分离，说明他的人际界限是不清的。

为了避免分离，当事人会采取硬控制或软控制、讨好或依赖等措施，目的是继续保持共生状态。这种人很黏、很纠缠，像跟屁虫似的，吃饭、睡觉都要别人陪，稍微离开一会儿就会不断打电话，发信息。

依赖型和边缘型人格障碍都有强烈的分离焦虑，他们害怕分离，对想象的分离都会有强烈的反应，常常反复要求对方保证不会抛弃他。

七、侵犯隐私

朋友之间应该分享秘密。不分享秘密，不谈自己的感受，不暴露自己的想法，就算不上朋友。

但是，如果是一般关系，窥探别人的隐私就不合适了。有的人特



别喜欢窥探别人的隐私，这是人际界限不清的表现。

同样，跟关系一般的人分享秘密，谈自己的感受，暴露自己的想法，也是人际界限不清的表现。

过程阐释、窥探隐私、过度暴露都属于侵犯隐私，它打破了人际界限，闯入了别人的私人领地，侵犯了别人的心理空间。

这方面的表现有很多，例如衣着过分暴露，穿着睡衣会客，借别人的衣服穿，用别人的牙刷，随便进入别人的卧室，使用别人的卫生间，翻别人的抽屉，看别人的日记，查别人的电话记录，等等。

八、道听途说

人际界限不清的人容易被影响，受暗示，没有独立思考的能量。别人说什么，他不会理智地分析，而是盲目接受，不但自己接受，还会迫不及待地向别人传播、推销。

于是，未经证实的消息就传播开来了，而且越传越神，成为流言蜚语。

譬如，网络上随时可见的八卦传闻、花边信息，那明明都是与自己无关并且没有亲眼所见、亲身证实的事情，但人们就会大肆炫耀，到处传播。

人言之所以可畏，就是总有人将他人的事情当作自己的事情，并且添油加醋越抹越黑。人际界限清楚的人不会轻信流言蜚语，他相信事实，相信证据。

九、忠诚和猜忌

忠诚于某人，就是把自己当成别人的一部分，把自己交给对方，甚至把生命交给对方。这个做法显得自己很重要，但是内在却认为自



己不重要。

人际界限不清的时候，会要求对方对自己忠诚，这种情况在朋友和恋人之间非常普遍。要求对方对自己忠诚，就是把对方当成自己的一部分，把对方彻底占有。

如果对方不忠诚，就是我的损失，是对我的背叛。很多人理解的背叛，是不允许别人独立处理自己的事情。因此非常担心对方不忠诚，想方设法检验对方的忠诚度，严重的就表现为猜忌。

猜忌是不相信，是怀疑。猜忌很容易转变成窥探和侵犯隐私。

强调需要忠诚和表露对他人忠诚，都是失去自我的表现。

最好的状态是：不需要强调和控制，然而却彼此和谐守护，用正向健康的感情纽带连接，彼此需要，彼此陪伴。

十、干涉

人际界限不清的人往往以为自己比你更了解你。

当你产生某种想法，出现某种情绪变化，想做某件事的时候，他会告诉你，你的想法、情绪和行为是错的，不应该这样，应该那样。

他将自己的感受和经验投射到你身上，认为你和他是一样的人。发现你和他实际上不一样，他就认为你错了。同时，他又很关心你，希望你别犯错误，于是就来纠正你。

这是双重的人际界限不清。第一，他以为每个人的心理活动都是一样的；第二，他要对你负责，他想拯救你。

这样的纠正其实非常有害。人际界限不清，暗示性高的人会接受别人的纠正，把自己的真实想法、感受和意图压抑掉。

一个人越是人际关系界限模糊不清，就越难成为自己。当成不了自己，就会不停地允许和纵容别人践踏自己的界限，还无意地跨越和践踏别人的界限。

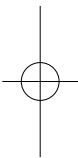
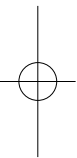


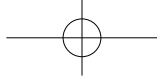
这是一个恶性循环，并且每天都在我们的生命中上演着。

生命中，什么时候人重要，什么时候不重要？

这个世界不会抛弃任何人，只有自己抛弃自己。当自己认为自己重要时，无论别人是否说你重要，都已不重要了。一个人，真正的重要体现在自己身上。人际关系中，凡是你与他人有血缘关系、亲情关系、两性关系，相比较来说，你没有他重要。你可以引导对方，教育对方，但是你们的关系比你对他的教育更重要。一个生命中处处体现出重要的人，是可以感动和召唤到对方的。感召是彼此关系向良性发展的重要方法。当你成为对方的榜样时，可以感动到对方时，你们的关系自然会很好。这时，你对他所有的引导、教育才会发生效能。否则，说教和强行介入，都会让对方产生厌恶。有人际关系中的这十大表现，反而让你显得不重要。

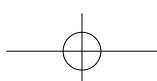
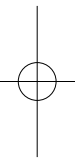
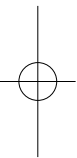
我们对自己永远是重要的，但是在你与他人的关系当中，别人是第一重要的。学会基本的尊重和耐心，等到别人需要你帮助时，跟对方建立良好的关系，这时彼此的重要性才会产生良性循环。

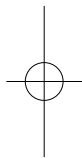
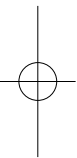




第二章

你是活在爱里，还是活在认可里？







人与人之间的认可，可以发生在行为、能力层面，也可以发生在身份层面，更可以发生在价值观和信念层面。而爱，是对人各个层面的无分别认同，是有耐心，有立场地感召、支持对方在各个层面的合一。我们可以带着爱，享受给自己和家人做饭的感觉；也可以出去吃或者叫外卖，这也是很好的选择。同样做一件事情，我们可以选择，是活在为别人付出的妄想牢笼里，还是为自己而活的自由意志中？



混 淆

“爱”和“认可”有很多容易混淆的地方。一个下雨的傍晚，堵车很严重，一位同学发微信对我说：“导师，这样的雨夜，心情很糟糕，心里没有爱，怎么办？”我笑了，回答他：“一个人的内在世界有没有爱，如果是根据环境决定的，那么每天我们都会受到天气影响。今天雾霾明天下雨，一旦有特殊天气，爱是不是就不存在了？”这位同学哈哈大笑：“人类还是需要被认可的，老天不认可人类，人类便没有爱。”我觉得这个互动很有意思。

是的，人类在宇宙中非常渺小，宇宙爱我们比我们自己更多。进入暖光课堂的同学都深有体会，他们都明白宇宙和人类的关系。宇宙是大自然，老子在《道德经》中论述了关于“道”，“道”是关于宇宙自然存在的，所以说“道法自然”。人类是宇宙中非常重要的元素，但宇宙不会因为人类是高级动物就偏爱人类多一点，宇宙对任何生物都是一致的。无论你此时在做什么，你可以回顾一下，人类是否会受外界环境或者他人情绪的影响，而在内在世界感觉那个时间没有爱，或是指责他人在那个时间没有爱呢？是的，人关于爱的感受，容易受环境和他人的控制。

那么，到底什么是“认可”，什么是“爱”呢？



为“认可”而活的状态

有一个人被美国《时代周刊》评选为“影响世界百大人物”之一，他意气风发地赴美领奖，自认实至名归，当之无愧。然而，领奖回来没几个月，他就发现自己生病（淋巴癌）了。他发现，此时，再大的影响力、再高的知名度都帮不了忙；在诊疗间、在病床上，他发现自己什么都不是，就是一个随时可能在呼吸之间顿失所有的病人。

那时候，他常常怨天怨地，责怪老天爷对他不公平，他从内心深处发出呼喊：“为什么是我？我做错了什么？这是因果报应吗？我是天之骄子啊！我有能力改变世界，造福人类，老天爷应该特别眷顾我，怎么可能会把我抛在癌症的烂泥地里，跟一群凡夫俗子在这里挣扎求生？”

朋友看他很痛苦，特地带他去拜见星云大师，并在佛光山小住几日。有一天，早课刚过，天还没全亮，他被安排跟大师一起用早斋。饭后，大师突然问他：“你有没有想过，你的人生目标是什么？”

他不假思索地回答：“最大化影响力，世界因我不同！”这是他长久以来的人生信仰：一个人能在多大程度上改变世界，就看自己有多大的影响力；影响力越大，做出来的事情就越能够发挥效应……这个信念像肿瘤一样长在他身上，顽强、固执，而且快速扩张。他从来没有怀疑过它的正确性。（这是典型的在追求认可！）

大师笑而不语，沉吟片刻后，说：“这样太危险了！”

“为什么？我不明白！”

“我们人是很渺小的，多一个我，少一个我，世界都不会有增减。



你要‘世界因我不同’，这就太狂妄了！”大师说得很轻，很慢，但一个字一个字清清楚楚。“什么是最大化影响力呢？一个人如果老想着扩大自己的影响力，你想想，那其实是在追求名利啊！问问自己的心吧！千万不要自己骗自己……”

听到这里，他简直像五雷轰顶，从来没有人这么直接、这么温和而又严厉地指出他的盲点。

“人生难得，人生一回太不容易了，不必想要改变世界，能把自己做好就很不容易了。”

大师略停了停，继续说：“要产生正能量，不要产生负能量。”大师的每一个字都掷地有声，“面对疾病，正能量是最有效的药。病痛最喜欢的就是担心、悲哀、沮丧。病痛最怕的就是平和、自信，以及对它视若无睹。我患糖尿病几十年了，但我无视它的存在，每天照样做我该做的事，我现在还不是活得好好的！”

那几天常听大师开示，他觉得自己过去坚信不疑的很多价值观、信念都是有瑕疵的。他当时还带着很多因为身份、名望、地位而来的自负，大师的话语，他虽然记住了，可是并没有完全明白，也没有完全接受，甚至还有点儿不服气。

有一天，他想到在微博上时常针砭时弊，也曾对一些负面的社会现象口诛笔伐，于是请教大师要用什么样的态度面对社会的“恶”。没想到，大师还是以一贯平和的语气回应：

“一个人倘若一心除恶，表示他看到的都是恶。如果一心行善，尤其是发自本心地行善，而不是想要借着行善来博取名声，才能导正社会，对社会产生正面的效益。”

“可是，如果看到贪婪、邪恶、自私等负面的事件，又该怎么办呢？”他很想辩解。

大师说：“要珍惜、尊重周遭的一切，不论善恶美丑，都有存在的价值。就像一座生态完整的森林里，有大象、老虎，也一定有蟑螂和



老鼠。完美与缺陷本来就是共存的，也是从人心产生的分别。如果没有邪恶，怎能彰显善的光芒？如果没有自私的狭隘，也无法看到慷慨无私的伟大。所以，真正有益于世界的做法不是除恶，而是行善；不是打击负能量，而是弘扬正能量。”（这是关于爱的解读。）

养病期间，大师的话语时常在他的脑中回荡。他想得最多的就是“影响力”这三个字。（这表面所谓的影响力，不就是追求认可吗？）

过去，不论做任何事情，他都会不自觉地先估算这件事能产生多大的影响力。一场演讲不到一千人就不去；每天微博不能新增一万个粉丝，他就觉得内容发得不够。有人发电子邮件问他创业问题，他只回复那些有可能成功的。是否要见一个求见的创业者，完全取决于他的公司有多大潜力。要见哪位记者，也要看他面对的读者群有多少。他从来不觉得这有什么不对，他的行程排得满满的。他精确计算每分每秒该怎么用在能够产生最大影响力的地方；几乎有点偏执地把运营社交媒体当作人生目标的重点，把获取粉丝视为志在必得的工作。

那时候，他确实沉溺在各种浮动的快感中，他是万众瞩目的人，走到哪儿都有粉丝围绕着他；他在微博上的影响力让他轻易发起万人实名抵制某一档红火的电视节目；他认为自己是路见不平、仗义执言的大侠。他坚信自己是在关心社会，但骨子里却已经被千万粉丝冲昏了头，每一个社会重大事件，粉丝都会期待他的表态，于是他陷入转发与关注的热潮中，不能自己；甚至还运用他的专业知识，筛选最值得关注的微博条文，好让他的言论更具有影响力。（几乎被“认可淹没”。）

还是大师点醒了他：

“追求最大化影响力，最后就会用影响力当借口，去追求名利。不承认的人，只是在骗自己。”为了追求更大的影响力，他会像机器一样盲目地快速运转，心中那只贪婪的野兽霸占了灵魂，各种堂而皇之的借口，遮蔽了心中的明灯，让他失去准确的判断力。他曾认为，有了影响力，我就可以伸张正义、做更多有意义的事。但他的身体很诚



实——长期睡不好、痛风、便秘，还患了几次带状疱疹。这些警示都太微弱了，无法撼动他那越来越强大的信念；人说“不到黄河心不死”，狂心难歇，最后身体只好用一场大病来警告她，把他逼到生命的最底层，让他看看自己的无知、脆弱、渺小……

他叫李开复！一位很多人心目中的楷模。

直到他身体病了才发现，心病得更严重！当他被迫将不停运转的机器停下来，不必再依赖咖啡提神，头脑才终于可以保持清醒，并清楚地看到，追求认可，追逐名利的人生是肤浅的，为了改变世界的人生是充满压力的。

他病了以后，才认识到，在这个世界上还有另外一种体验：对一个人来到世界上珍贵的生命旅程，应该抱着初学者的心态，对世界保持儿童般的好奇心，好好体验人生；让自己每天都比前一天有进步、有成长，不必改变别人，只要做事问心无愧，对人真诚平等，这就足够了。如果世界上每个人都能如此，世界就会更美好，不必等待任何一个救世主来拯救。（这是对爱的一种解读。）

后来，他发现一种新的思维方式，那就是，如果一个人愿意做一件事情，世界上很多人也都愿意这么做，那么他们的世界会不会变好一点？如果会，他就去做，但不再用量化的思维计算每件事的“价值”和“意义”。

生命太深奥了，很多看不见的价值与意义，会发生在我们看不见的细微之处。例如生病之后，他开始陆陆续续在微博上发表一些病后感悟的文章，他只是真诚地想要跟大家分享，再也不会像过去一样，为了增加点击率和扩大影响力而刻意营造推广。他发现，对于真正需要的人来说，一篇短文、一句诚恳的话就能深入人心。与其让千万人过目即忘，不如让一两个人铭记在心。而且，通过这种真诚、无私的灵犀相契，他自己得到的回馈才会是正能量。（这又是一种对爱的解读。）



现在，他之前耗尽洪荒之力追求的一切，心里都渐渐淡了；卸掉身上很多看不见的负担，他才发现，网上许多激昂、沸腾的讨论，常常都充满了负能量。

昨日种种，譬如昨日死；今日种种，譬如今日生。病中醒来，昏睡的心灵也醒过来了。他现在不太看网络消息，更不觉得自己需要在网上仗义执言。眼不见，心不烦，不见可欲，人心不乱；不烦不乱，就不会带来身心的压力，不然，压力是一切致病之源。就算是对自己的健康负责，我也势必要远离过去的生活方式了。

这个案例，让我们清晰地看到，追求“认可”，大部分焦点都放在通过别人来证明自己上；累就累在无休止的“证明”上。



什么是“爱”，什么是“认可”？

爱的本质是人在意识上有意愿看见，愿意接纳，喜欢包容，情感上有归属……

“大爱”是爱国，爱人民，爱自然，爱环境，爱一切属于大众化的、大圈子的、公共的东西。

“小爱”是爱一些与自己有切身利益的东西，或人，或物，属于小圈子的爱，比如，两性关系、血缘关系、亲子关系、亲友关系，都是小爱的范畴。

“认可”，不一定是“看见”。人与人之间的认可，可以发生在行为、能力层面，也可以发生在身份层面，更可以发生在价值观和信念层面。而“爱”，是对人各个层面的无分别认同。而且，有耐心，有立场地感召、支持对方在各个层面的合一。

星云大师说：“要珍惜、尊重周遭的一切，不论善恶美丑，都有存在的价值。就像一座生态完整的森林里，有大象、老虎，也一定有蟑螂和老鼠。完美与缺陷本来就是共存的，也是从人心产生的分别。如果没有邪恶，怎能彰显善的光芒？如果没有自私的狭隘，也无法看到慷慨无私的伟大。所以，真正有益于世界的做法不是除恶，而是行善；不是打击负能量，而是弘扬正能量。”



你是要“爱”还是要“认可”？

有人在抱怨自己付出的真心对方不懂得珍惜，明明一直在不断付出，最后却只换来“分手”两个字。维系两性关系的方法有N多种，如果一个人一直迷信“付出愈多，感情愈好”，这绝对是个伪命题。

我们经常听到这样的剧情：我为这个家庭付出那么多，TA却背叛了我。几乎每年都会有类似当代陈世美的新闻出现：妻子辛苦赚钱养家一心供丈夫在外读书，熬到丈夫毕业，结果丈夫却出轨，甚至要求离婚。

对此现象，大众和媒体一致的声音是谴责：这种男人忘恩负义，无耻之徒。做道德评判总是最容易的，可是道德评判不能解决任何问题，道德评判永远无法挽救一段关系。

●到底是什么在维系两性关系？

两性关系，有另外一个名称，叫亲密关系。为什么叫亲密关系，而不是责任关系、付出关系、义务关系？顾名思义，维系两性关系最重要的，是亲密感。有亲密感，两性关系自然能维持下去；没有亲密感的婚姻，通常只有两种结果，离婚和出轨。

悲剧的现实是，很多中国婚姻都已经不再是亲密关系，只是责任关系、义务关系、亲情关系。这样的关系中，只要稍有资源，不再为物质生活发愁的人，大部分都已经出轨，少部分正筹划着离婚。

亲密是两个人之间彼此有呼应，情感能量可以流动的状态。举个



生活中常见的细节，当老婆说想要吃苹果，老公立刻呼应一声，开心地把苹果递过来，这就是亲密。

如果是老婆觉得有义务为家人付出，像一道程序那样，每天为老公孩子削好苹果，并劝说老公孩子每天吃一个苹果，因为书上说苹果营养丰富，可以补充维生素。这样的过程中，没有亲密，削一辈子苹果，也不会创造幸福流动的感觉。

当我们能够在家庭中创造幸福快乐的体验，不需要任何感恩教育，快乐的人自然会感恩每个亲人朋友，甚至感恩整个宇宙。如果没有快乐，感恩教育会变成沉重的道德枷锁，把每个人锁在彼此牺牲，彼此消耗的关系中。

●与亲密背道而驰的防御机制

亲密的能力，天然来自于我们童年与父母之间的关系。因为过早地失去了亲密依恋体验，成年后也不知如何与人建立亲密关系。于是发展出各种策略，心理学上叫作“防御机制”，来避免在关系中被抛弃。

这些策略并不一定被清晰地意识化，很可能像木马程序一样，暗中操控了自己的一生。男人最常见的防御机制是：我要更成功，赚更多钱，女人就不会离开我了。女人常见的防御机制是：我要努力照顾家人，为家庭付出越多，就越不会被抛弃。

此外常见的防御机制还有：我若可爱性感漂亮，就不会被抛弃；我若高学识有涵养，隐忍克制，就不会被抛弃；我若足够弱小，楚楚可怜，依赖对方，对方就会可怜我照顾我，不会抛弃我。

然而，事实是，越付出婚姻危机越大。

比如辛苦助丈夫读博，最后却被丈夫背叛，并起诉离婚的妻子，法庭上丈夫哭诉了很多婚姻当中的痛苦感受，比如在生活细节上感觉被妻子全家瞧不起，这些痛苦感受都被写进信里，妻子却看了跟没看



过一样，为什么呢？妻子的回答是：我平时忙着照顾家庭，没更多精力，看了也就忘记了。

妻子的潜意识信念是：我只要不断辛苦付出照顾家庭，我就能维持这个婚姻。这个信念像魔咒一样控制了妻子的生命，让她看不见真实的婚姻关系，看不见真实的老公。真实的老公从未嫌弃妻子付出还不够多，真实的老公急需情感交流，急需沟通婚姻中的感受。然而被潜意识魔咒控制的人，听不见也看不见对方的真实需要。

真实的情感需要不被看见，无法流动，情感的河流日渐干涸，出轨或者离婚就成了自然而然的事情。人的内心深处渴望亲密，就像鱼儿渴望水一样，在婚姻中总是得不到，最终只能外求。

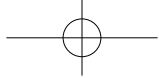
●内疚感是亲密关系的杀手

不幸童年造就的潜意识魔咒，让很多女人相信，我付出越多，如果对方想离开我，他就会很内疚，于是不会离开我。而事实是，内疚感是人类最不愿意承受的感觉，所以古有剔骨还肉一说，现有很多男人宁可净身出户，也要离开这个婚姻。

当一个人在关系中不断牺牲自己，辛苦付出，就会积累成越来越高的道德资本。道德资本像一座堤坝，拦截了爱和亲密的流动；道德资本越高，这个亲密关系越趋近死亡。

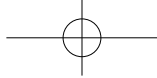
若一个人自我牺牲，累积道德资本到达道德圣人的极端程度，通常肢体和面部表情僵硬，怨气冲天。付出感必然伴随着怨气，付出越多怨气越重。可以想象，这样的道德圣人必然最终成为孤家寡人，因为没有人愿意接近怨气重的人。

比如做饭时，若发现自己在抱怨油烟，可以回到内心问问自己：我想要做这顿饭吗？如果想要，就带着爱，享受给自己和家人做饭的感觉；如果不想要，出去吃或者叫外卖，也是很好的选择。同样做一件事



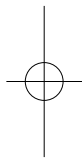
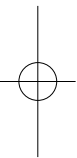
情，我们可以选择，是活在为别人付出的妄想牢笼里，还是为自己而活的自由意志中？

两性关系，不存在抛弃与被抛弃，只存在合适与不合适。要记住，没有人可以抛弃谁，我无需再去讨好对方，只是尽情为自己去创造丰盛、亲密、流动的人生体验。



第三章

人在做，家在看；人在做，天在看





家在看，是什么？天在看，又是什么？环顾我们的家，我们父母、兄弟姐妹、爱人、孩子的照片，再来好好看看自己，他们每个人都像是你的镜子，你也像是他们的镜子。当我们做得不恰当时，有血缘关系的父母会告诉我们这样做不对。正是家族良知修正了我们的行为。这对整个社会，都能起到极好的作用。



讨 论

“家在看”是什么？“天在看”又是什么？每个人都不能脱离家族，我们既是上代家族的承接人，也是家族未来的传承人。环顾我们的家，我们父母、兄弟姐妹、爱人、孩子的照片，再来好好看看自己，他们每个人都像是你的镜子，你也像是他们的镜子。

什么是“人在做”？怎么做？什么样的“家在看”？家怎么看？他们之间又有怎样的关系呢？

人在做，指的就是每天从睁眼开始我们的一切行为。当遇到一些事情时，内心的反射、内心的感觉，还有自己的情绪。面对同样的事情，每个人的反应都不同。都是在“做”，只是在“做”的层面背后，还有一种思维在支持着他。不同的思维方式决定了不同人的不同做法。

家在看，我们指的是家族良知的看。家族要求家庭成员符合长辈的价值观。家族里的家庭成员要求家庭成员必须为这个家族群体效忠，至少保持一致性。看：审视——长辈在看，兄弟姐妹在看，所有家族成员都在看。

我们每个人的内心深处都有两个高层权威，它们是良知（维护）和心灵（发展）。良知服务于维护，约束一个人的行为，心灵服务于发展。良知约束我们的底线，心灵可以拓展我们向前的发展。良知将我们限制在自身起源的边界内，心灵则引领我们穿越边界。



什么是良知？

国际著名系统排列大师海灵格对“良知”的解读是：良知并不是道德，也不是社会共识的道德和法律，而是家族这个系统共识的怎么做最合适，怎么做最恰当的约定。

当我们做得不恰当时，首先，生命中的重要他人——有血缘关系的父母会告诉我们这样做不对。当我们被父母评判为“不对”时，我们会觉得罪责和内疚。这种感觉并不是违背道德的行为，很可能是由于没有符合家族的底线标准，所以会被家族评判。家族认为的“对”或者“错”成为家族约束下一辈的准绳。符合家族的价值观就是“对”，冲破了家族价值观的准绳就是“错”；做了忠诚家族，维护家族的事就是“对”，否则就是“错”。如果我们说谁“没有良知”，是在表达一个事实：这种感觉在此人身上不再起作用，他无法再区分什么可以做什么不能做。这里的准绳是“对”或“错”的感觉，更通常地说，是对罪疚感的衡量。一个“良心上过不去”的凶手仍可被看作人，看作我们的意愿，至少他还有良知；但他要是没有罪疚感，会被看作无道德，近乎非人。看来我们的良知是一种特殊的人类因素，没有良知的人多少有点丧失属于人类的资格。

海灵格大师一个非常大的贡献就是：实际生活中我们观察到的“良知”跟道德上所讲的良知不一样。“良知”跟从的并不是所谓的是非标准，甚至也不是道德标准，而是某个团体的标准。“良知”跟信仰没有关系，它既不是某个宗教概念，也不是道德概念，而是服从某一群体标准的感受。



这个群体可以是一个国家、一个组织、一种宗教、一所学校或者一个家庭。当群体形成之后，就会自动或非自动地形成一些标准，这些标准会以良知的形式来表达。你如何知道自己的行为处事是不是符合这所学校的规定、这种宗教的理念、这个组织的章程，或是国家机器的要求？一系列不同层面的良知会知道。

当你做的事情符合群体的规定，你就会心里安稳，因为你跟大家一样，与别人共同进退。当你做的事情不符合群体的规定，你会感觉内疚。内疚代表什么？代表你跟这个群体不一样了。

家族良知，是组织上的良知，不是道德也不是法律的。它有两面性，好的一面是与社会整体文明、道德、社会价值观有重合的一面；不好的一面，也有可能对人形成发展的束缚。跳出对错，让我们看看家族良知和社会系统良知给人们带来了什么。

著名系统排列专家郑立峰老师有一个重大的发现。汶川地震之后，有多少人去卡拉 OK？更多人恐怕是坐在电视机前哭得鼻涕一把泪一把。为什么？作为中国人的一分子，当中国人中的一部分受到灾难的时候，你很自然的一个反应是要跟他们“同苦共难”，这是人性！如果汶川地震之后，你说我还可以“独乐乐”，人家会说你没人性，没心肝。

良知有两个标准，一个是“共”，一个是“同”，这是生命进化到一定阶段后自然而然形成的表现。想象我们在野外，看到有些动物都是一群一群地在一起，比如一群牛或一群鸟在一起，你一眼望去，基本上区别不出来哪只牛是哪只牛，哪知鸟是哪知鸟。这时候，如果一只狮子老虎跑过来，它面对一群牛，基本上也不见谁是谁，它只会攻击最离群的那一只。所以，你跟群体在一起是很安全的，是很有力量的，只要你稍微离群，就开始有点危险性了。

中国有句古话：“枪打出头鸟。”想想看，我们其实由小到大都被训练得跟周围人一样。小学的时候你可能还很有才华，很有创意，说：“老师，这个东西可以不要那么做，要这么做。”但是老师会打压，所



以小学生的作业都是标准答案，老师经常说的一句话是“守纪律”。纪律会把你跟其他人不一样的地方消磨掉，大家行为一致才是纪律良好。也就是说，良知本身在告诉你，当你内疚时，其实是你跟别人不一样，你有可能在彰显个性；而当你心安时，你其实在彰显“共性”，你要跟旁边人行动一致，你就要暂时把你的个性放下。当一些东西被定性为群体标准，而你竟然和这个标准不一样，你就有点冒险了，你可能就开始内疚了。

这个案例再次告诉我们，作为学校这个系统的系统良知是什么。守纪律对不对？是对的。但是，是不是“守纪律”就不能提出问题？如果在老师的群体里，有一个共识是：尊师就不能提问题，提问就是刁难老师；做好标准答案，遵守学校纪律就是好孩子。

中立地看，什么是系统良知呢？一个系统按照自己的约定做了规定，系统里所有成员要按规定来做，通过行为的约束也会约束心灵的发展。这对一个家族来说，是稳定的、安全的，但对后代的进步和成长是不利的。



“家在看”，看什么？

“人在做，家在看”，是家族良知修正了我们的行为。如果一个孩子从小喜欢冒险，会被家族定义为冒失，会让他改过，慢慢地，孩子会放弃冒险。而作为一个乖孩子的代价，要到成人以后才会显现出来。家族良知的好处，是让那些从有着善良底色的、优秀祖荫的家族走出的每一位成员，都特别受到整个社会的欢迎。因为这样的家族良知是与社会道德良知高度重合的。甚至有些有恶习的孩子，也在家族良知的教育下，修正了其行为，这对整个社会都起到极好的作用。

良知是什么？只要有一个群体，不管是用家庭来定义，用学校来定义，用组织来定义，还是用民族、国家来定义，你是其中一分子，你就会在各个层面上把自己调教成群体中的一员。比如三十多年前，中国人穿衣服大概就三种颜色：蓝、绿、灰。如果你穿得艳丽一点，大红大紫的，一出门，别人就用异样的眼光看你，长此下去谁都受不了。

所以同一个地区人的思想、文化、语言，甚至情感表达方式很多时候都是同步的。同一个时代的人的思想、文化、语言，甚至情感表达方式也会同步。

人是一种不断成长变化的生命。最开始，你出现在妈妈的子宫里，只是一个小圆点，这个子宫就是界限。在这个界限中，你被养育，被保护，然后越长越大，直到有一天子宫承受不了，你就出生了。

出生之后你又进入另外一个界限，这叫“原生家庭”，由爸爸、妈妈和孩子组成。你在原生家庭里继续成长，直到有一天成人独立，必



须要脱离父母进入社会，成为其中某个组织中的一员。你在这个组织中工作、服务，然后有一天职位升到某个程度，或者发现在这个组织里已无法追求你想要的。这时候你会离开这个组织，改弦易辙，求学深造，重新开始，这些都有可能。

伴随着每一次离开，每一次走向新的群体，我们的人生阶段在不断升级，这就叫成长。成长要求你离开旧有集体，摆脱过去的思想模式和限制，进入一片新的天地。这个过程中，会发生什么事情呢？首先你会有内疚感。如当你长大离开父母的那一刻，你说我要去其他地方打工了，那一刻你感觉怎么样？有点悲壮有点兴奋，同时又有点愧疚吧，好像对不起父母似的。然后会有恐惧感。当你走出一个群体，就好像在旷野之中离了群一样，你面对不确定的未来，会不会有恐惧？接下来还会有孤独感，脱离了某种思维方式，或者来到一个新的环境里，人生地不熟的，会不会有孤独感？

比如婚姻，你长大了，从小一直乖乖听父母话，父母对你也很好。然后二十多三十多，开始要成家立业了，你喜欢上一个人，可是你妈一向是家里的权威，她说：“我不喜欢这个人。”你敢跟他（她）结婚吗？你敢违反家庭的命令吗？“敢”或者“不敢”，如果你的家庭不接受他（她），你的心里都会不舒服。即便有的孩子做了叛逆的行为，跟男友私奔了，很奇怪，在后来的两人情感生活里，背叛原生家庭的这一方，会把很多情绪施加到配偶身上。两人会背负家庭给予的很多压力生活，就是在意识中，自己做了违背家族良知的事情。

我们怎么知道什么是对？什么是错？什么是合适？什么是不合适？从我们的家庭知道，从塑造我们的团体知道，我们内在的规条法令全部源自于家庭，每个规条都非常非常古老。这些规条千百万年代相传，每一代都加一些东西进去。这规条法令全部的变化在于不断发展、细分和更加复杂，同时保持其实质。旧日经验遗传下来，创立了指标，告诉我们什么可以做和不会受罚，什么则不能做。



这规条全部不是靠抚养教育传递，也极难被抚养教育所影响。我们了解团体的价值观和规范而不必刻意学习。良知就像直觉一样运作，只要进入新团体，我们会迅速确定团体接受什么，不接受什么，如果我们想保有团体成员资格，我们就必须接受其规则。西方社会高度重视良知。尽管宗教价值和标准的重要度下降，良知仍是关于是非善恶的个人决定的终极权威。

只要我们脱开个人良知进入更广的层面，就会接触到良知的限制，因为我们忽然发现其他人有完全不同的良知，甚至这个人根本不能接受的，对另一个人来说却是好的、正确的。在为良知唱赞歌时常会忽略这一事实，可海灵格忘不了这一点。为什么有人杀了人仍自觉清白无辜（无愧），为何同样的行为，有时人们觉得负罪，有时却自认清白？答案是：良知不是常规的道德权威，也没有普遍的伦理基础。它只是维持系统平衡的一种元件，这平衡将我们连接在团体内，主要是在家庭内。

我们那种追求归属资格的欲望，是良知的根本所在。在很多方面我们都应感谢家庭：第一，我们来自于家庭，父母给予我们生命的礼物；其二，没有他们的关爱照顾（无论动机如何，或抚育中有何局限及过错），我们就无法长大成人；其三，人不是孤岛，不归属于群体，人几乎不可能生存，而最重要的团体就是家庭。对团体尤其是家庭重要性的认识，深深影响我们的潜意识。我们不只深感对家庭有义务，也觉得没有家庭我们将会有所损失，这种义务感就是我们意识到的良知[罪疚或清白无辜（无愧）的感觉]。基本的人性渴望让我们想要归属，首先是归属于家庭。这种归属于家庭的渴望可以转向，带入另一个团体，但若密切观察，很快会看到，即使拒绝家庭转而寻找“替代”团体的人，其实也是在找一个家，而且经常会发现，这种拒绝是背负着家庭负担，寻求摆脱的结果。

好比说，当其他家人在受苦而我们自己感觉良好时，会有罪疚感。另一方面，我们若能报复或损害（假设）伤害了我们团体成员的另一



团体的人，我们会感觉无愧于心。

良知与高层次的道德无关，也与通常认为的善恶之分无关。任何团体所信奉的较高层次价值，只是为了将自己与其他团体区分开来，以确保自己的生存。良知（我们已经叫它系统平衡元件）告诉我们要继续归属于家庭或宗族，我们应做什么，不应做什么。如此而已！如果与家庭（或替代这个位置的任何团体）认为好的保持一致，我们会感觉到“良心上过得去”，自感无愧于心。反之，如果我们害怕自己的行为被宗族或家庭惩罚，我们会被罪疚感所折磨。这在家庭系统排列会看得非常清楚。

这不只适用于家庭，也适用于任何团体——我们在所属或希望归属的每个团体中都有自己的良知，因此当一个团体要求的行为危及我们对另一个团体的归属时，我们立刻陷入冲突。然而，良知带来的最有力的连接是对原生家庭，家庭给了我们生命，作为受惠者，我们总是感到对家庭有亏欠。

无疑，与自己团体的连接确保我们的生存，在人类斗争史和个人生活史上都是如此。这种连接有双重目的：保证团体和个体两者的生存。同时连接也是双刃剑，它产生区别。连接的同时也与其他人区别开来。连接明确说出团体中接受什么不接受什么，同时也排除了某些事物和行为模式，以及有那类行为的人。有时也会排除某些思想观念，如果团体感到受它们的威胁，团体认为自己的价值观比其他群体组优越，从而设定了冲突，乃至最终导致走上战争的舞台。



案 例

有一个来教室里上课的单亲家庭的孩子，父母离婚后跟父母中的其中一个人生活。（女子也刚刚离完婚，萎靡不振，完全没有能量，状态糟糕。）这样的孩子复制父母不幸婚姻的可能性较大，原因是，源于孩子在承受家庭的关系坑洞，并与那个与其在一起生活的人的思维模式影响关联很大。孩子很有可能，第一违反了流动法则（能量停止流转，停留在受害者模式里。受害者的特征：指责环境，指责他人，把自己交给事件。在情绪上先把自己打倒，看不见未来。父母双亲有一个受害者，孩子成为受害者的可能性就很大），第二违反了序位法则。孩子站在妈妈的位置，想拯救妈妈。

如何解决这样的问题？导师给他布置的功课：

一、放下拯救妈妈的欲望

充分认知到自己无法拯救妈妈。在家里好好照顾妈妈那是应尽的本分，但当内心有纠结，要在内心提醒自己：妈妈，我看到了，我无法用这种方式帮到你，我把属于你的命运还给你，我只有让自己过得更好才是对你最好的报答。可以在房间里，把妈妈照片摆在桌上，说：妈妈，我好想救你，但我救不了你，我只是你的孩子，妈妈，再见了。

二、回归孩子的序位

重新变成孩子。在这个家，妈妈像孩子，孩子像父母。心理学称



之为“父母错乱”，也叫“孩子变得父母化”（Parentification）。从现在开始，和妈妈建立良好的母女关系。在妈妈面前多撒娇，以这种姿态提醒妈妈，让妈妈感受到，原来我是妈妈。

孩子的问题出在母女关系反了。由于爸爸妈妈在他们那个年代所遭遇的不幸，当婚姻离异，他们会把感情的需要投向给孩子。

而且，他们明知这样下去是灾难，还抽离不出去。这个动力的核心，就是对家族归属的需求和认同感。

这份看上去轰轰烈烈的情感，却会创造很多灾难。恐怖分子的自杀式行为，他们的内心告白是：我爱我的族群！若有人胆敢侵犯我的族群，我宁可牺牲生命来捍卫！然而，这个行为背后，充满了个人欲望。中国传统文化称之为“我执”“情执”，海灵格的家族系统排列称之为“个人良知”。

成长，就是学习如何超越这份执着对自己的掌控。一旦生出仇恨心时，马上升起觉察，不让自己成为情执的奴隶。

有些问题孩子和原生家庭粘连很紧。为了父母，婚姻也不要了，甚至身心健康也不要了。为什么一个孩子会不顾自己的幸福，纠结在原生家庭中，就是为了彰显这个“执着的爱”。

当这个女学员上完课程一周后再次回到课室时，所有人都眼前一亮，所有人都会被震到。仅仅是一周时间，这个女子仿佛起死回生一般，浑身上下洋溢着生之喜悦。天啊，这是昨天那个因为离婚要死要活的人吗？这个仿佛重新活过来的女子，欣喜地主动上台分享，讲述自己对父亲家族主动连接后的认知。她突然能够体会到，这个一直被她轻视的父亲，是多么不容易。父母离婚，但他们对孩子的爱却一直都在啊！



天在看，怎么看？

●什么是天？

“天”就是宇宙法则，它包括宇宙精神和宇宙物质，它们之间是多样统一的关系，都在运动变化中不断发展。生活一旦出现贫贱，矛盾和抱怨就很多。要求对方的标准会比过去高很多，都觉得对方达不到，然后觉得对方变了，在这样的婚姻中，就觉得不值，然后逃离这样的婚姻，觉得没着没落。没着没落的感觉就是对原来的家族系统不忠诚的最大失落。

关于“宇宙法则”，自然科学上的表现是这样的。宇宙法则（爱因斯坦的统一场、相对论等）就是宇宙精神（牛顿的引力论、麦克斯韦的电磁场、普朗克的量子论等）与宇宙物质（牛顿的运动定律、力学原理、海森堡的量子力学等）对立统一的法则。它们之间的相互作用是通过连续不断的量子场、电磁场和引力场等为媒介，在四维和多维时空中不断地运动和转化。从纳米、毫米、光年到基本粒子、电子、天体；从量子论、引力论到相对论无不打有宇宙法则的烙印。

关于“宇宙法则”，社会科学上的表现是这样的。宇宙法则（释迦牟尼的涅槃、真如、佛、般若、实相；康德的物自体、耶稣的上帝等）就是宇宙精神（老子的道、黑格尔的绝对精神、叔本华的意志等）与宇宙物质（孔子的仁义、尼采的权力意志、杜威的实用主义等）对立统一的法则。它们之间的相互作用是通过哲学、文学、逻辑学、心理学等媒介，在人类的思维和思想中运动转化。从军事学、经济学、政



治学到伦理学、法律学、社会学；从哲学、文学到性科学无不打有宇宙法则的烙印。

宇宙中有许多法则，是人类在实践中根据结果不断倒推验证出来的。所有法则中最核心的就是关于爱。因为爱比任何事物都长久，也是最强大的力量。最为基本的原理是：如果人类不懂得宇宙法则是一种自然存在，以为监督自己行为的，只能是人类文明产生的法律法规，就会缺少敬畏感。

● 宇宙法则的具体内容

1. 爱的法则

世界上人类一切的运作，夫妻关系、亲子关系、兄弟姐妹间的关系等所有关系，一切都是围绕一个目的，就是为了爱。区分就是，有的是盲目的爱——非醒觉的爱，有的是醒觉的爱。无论高级动物还是低级动物，都遵循这个法则。

没有任何困难是爱所无法克服的；没有什么疾病是爱所不能治疗的；没有什么门是爱所无法打开的；没有任何鸿沟是爱所无法跨越的；没有什么墙是爱所无法穿过的；没有什么罪过是爱所无法赎回的……

如果你的心中充盈着爱，你将会是世界上最快乐、最有力量的人……

获得爱的秘诀就是付出它；

真正的自爱会使自我消失；

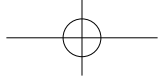
纯粹而真实的爱不会伤及或损害任何人，它努力地避免损伤任何人的可能性；

真正的爱没有条件、没有限制、没有需要；

它不要求任何回报；

它不去限制别人；

它是自由。



爱是诚实、给予、接受、宽恕、不评判……

2. 因果法则

种瓜得瓜，种豆得豆，种怎样的“因”，就会收获怎样的“果”。一切后果最后都要自己尝受。

不论你让他人尝受什么经验，有一天你也会自己尝受。今天，有人伤害别人，明天就会承受他们让别人遭受的苦楚，目的就是为了让其体会被迫害的感受，了解造成别人的痛苦绝非好事。随着时间的推移，他们就能学会在爱的指引下待人处事，不会觉得痛苦，也不会制造苦难，也就不会那么愚蠢了。

如果你想得到快乐那就给别人以快乐；

如果你想得到爱，那就学会奉献爱；

如果你想得到别人的关心和欣赏，那就学会关心和欣赏别人；

如果你希望物质上的富裕，那就帮助别人在物质上变得富裕；

如果你想要别人怎样待你，你就怎样待人；

己所不欲勿施于人，己所欲施于人；

你所指责的，有一天将指责你；

你所评判的，有一天将评判你。

3. 承负法则

上一代人做的事，从家族整体性来说，如果家族有人被遗忘，后代中就会有人来填补；从家族平衡性来说，如果不平衡，就会产生隐性动力，由家族能量最弱的那个人来填补；从家族序位性来说，如果父母和孩子的序位混乱，就会产生隐性动力，让孩子来承受这些痛苦。

4. 吸引力法则

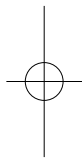
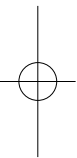
人与人之间，相似的能量相互吸引，相同的频率也相互吸引。



在我们的人际交往规律中会发现：为什么一个人会喜欢另一个人？为什么一群人中，你会成为首领？……这些情况都有一定的规律。人和人的频率振动相似的时候，会更加接近，成为一个群体；人和人的能量相似或者相反的时候，大能量的人就会去保护小能量的人；频率——看待事物的价值观、世界观等接近的时候，就会成为一个群体。

这些就是宇宙法则。宇宙法则是人类根据结果倒推出来的，有些远远高于人类自身制定的法则和道德，是需要敬畏的，需要慢慢破解的。

从这些规律中看到，“人在做，家在看”是家族对一个人，从家族认为的“对错”角度的约束。小到一个家族，大到一个民族、组织，都有良知系统，也都被这样的系统良知影响着。“人在做，天在看”是要遵循宇宙法则的规律。“人在做，家在看”是家族对我们的影响；“人在做，天在看”是面对一件事，我们是否拥有敬畏心，因果会是不同的。当懂得了“天在看”，就会明白，有很多科学还没有被人类破解，就要慎独——没有人看，宇宙法则也在看，不用人类法则惩罚，宇宙本身的法则自然就会惩罚。

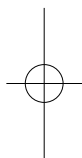
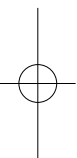




第四章

有人为什么会骗人，有人为什么会被骗？

——“骗人者的驱动力”和“受骗者的惯性模式”





人们多会将自己的行为合理化。而出于自我保护，对别人的行为就不会像对待自己那般宽容。没有人希望被骗，在要求别人对自己忠诚的时候，需做到自己对对方也能同样地诚实守信。成人世界里，我们总会遇到一些人，轻者撒谎，重者就是专业骗子。“善意的谎言”需要有一个准确的表达方式，这样才更容易有一个善意的结果。



人，为什么会撒谎？

美国社会心理学家费尔德曼认为，谎言有不同层次之分，人在小时候最初的撒谎，动机有三种：一是讨别人欢心；二是夸耀自己或维护自己的面子；三是自我保护。

一个人，在青少年时期一旦养成习惯性撒谎，便是自我保护过度后形成的一种“病态说谎行为”，导致人即使在没有任何利害关系的日常对话中，也无法控制自己，撒谎成性。

● 青少年时期，是“习惯性撒谎”的形成阶段

美国马萨诸塞大学心理学家发现，“习惯性撒谎”有内在的心理因素，也有外显的行为表现。如撒谎后，会回避深层交流，回避亲人之间亲密行为或者完全相反——刻意伪装亲密，眼神表情躲闪，不自信或故意夸张表现等。

● “习惯性撒谎心理”发展的不同阶段

第一阶段：羞怯阶段

尽管知道撒谎本身是一种不道德的欺骗行为，但所有人在头几次撒谎时，都会在某种“主观意念”与“客观道德标准”冲突下因“一念之差”而撒谎，并伴有“撒谎后遗症”，如：不自觉摸鼻子，脸红心跳，说话巴结，手足无措等。



第二阶段：熟练阶段

长期频繁撒谎后，以往为撒谎而开展“心理斗争”的时间明显缩短，但仍会有愧疚心理，要经过正确引导会悔改。

第三阶段：病态阶段

撒谎已成习惯性恶习，无法控制地出现谎言，凭撒谎获得私利，以撒谎获得快感，甚至走上犯罪道路。

其实大多数小孩子的谎言多是为了讨大人喜欢，或者免受责罚。例如一群孩子玩耍打碎了邻居家的玻璃，被问到是谁干的，结果谁也不承认有自己的份。他们认为这样可以避免挨打，此时大人的态度很重要，如果孩子这次撒谎免受责罚，那么就会强化他下一次说谎的行为，从说谎中获益就会强化这一行为。

● 青少年时期，“习惯性撒谎”形成的原因

1. 自身方面

①自身不安、恐惧与失衡心理。某个城市的救助管理站救助过一个街头卖花女孩，她对工作人员除了讲述5岁时被人带出来卖花外，再也不说其他信息了。被问得急了，她就谎报出二十多个地址，工作人员查找后均竹篮打水一场空。这类孩子由于长期缺乏家庭温暖，流浪中形成不安、恐惧、失衡，最后会对人有强烈的抵触和排除心理，形成习惯性撒谎。

②虚荣心、自卑心理作祟。一些青少年尽管知道自己在撒谎，但受虚荣心的驱使，为掩饰自己的自卑，得到肯定，编造出“我是有钱人家的孩子”，“我这次考试考得很好，老师又表扬我了”，“我家如何



富有”等谎言来炫耀自己。

③浮躁，信口开河。比如一个学生抽烟，被老师发现后，编造出自己江湖老大、哥们义气等谎言，将虚幻的故事安插在自己身上并讲得头头是道，以掩饰自己的胆怯、自卑、懦弱。

④逃避困难。一些青少年不愿面对和承担困难，缺乏成功感和自信感，而撒谎能帮助他们逃避这些困难，受这种“甜头”影响，便一发不可收拾。

2. 家庭方面（家族的整体性、平衡性、序位性）

一个家族良好的因果积累，称之为祖荫；不太良好的积累，称之为“因果负债”。两种情况会给孩子带来完全不同的命运。

家族中，如果有人做过不太好的事情，或者伤害过生命，或者由于各种原因失踪等，可能会被家族有意抹去或忘记。这就在家族整体性上造成了缺失。可怕的是，这个家族后代中一定会有一个孩子来填补这个坑洞，这个后代会以类似或相同的方式（伤害他人生命，患上疾病，逃跑，失踪等）来纪念这个祖先。在我们一二阶段课程中的排列，这样的现象就会初露端倪。

来到课堂的很多人在其家族历代中并没有被遗忘的人，但是在家族平衡性上会出现问题。父母、祖父母、外祖父母，甚至父母两个家族间的关系，在付出和给予上是不平衡的，造成了一些家族战争。当后代看到这个现象，就会用他们的力量填补这样的不平衡。但是孩子的这份付出是盲目的，家族的爱也是盲目的，“盲目+盲目”使得人际关系更加混乱。特别是上一代情绪向下一代的转移，造成的“身份替代”现象，对家庭关系影响更大。

混乱和无序的人际关系中，最重要的是序位的混乱。如果在祖父母那代关系不好。父母这代，不知道自己寻找的是否是配偶，投射下去，女性寻找的是父亲，男性寻找的则是母亲。在心灵上没解决好这



些序位关系的时候，他还在成为父亲 / 母亲的心灵伴侣的状态下，组成二人世界的家庭。这样序位混乱的家庭，就会导致父母不像父母，孩子不像孩子。孩子干涉父母的事情，父母替代孩子做事，使得孩子在十八岁的时候，不具有独立料理自己生活的能力。

这三个方面，哪一方面出现问题都会导致孩子在教育问题上的缺失。这是在宇宙法则方面的分析。还有其他一些显而易见的现象：

①家长自身的素质不高。祖上或父母本身，一直在做对生命有伤害的事，初心不正，会下意识经常撒谎，客观上也会成为孩子的老师。比如，别人来追债时，就教孩子说自己不在家；不愿参加孩子的家长会，觉得耽误自己做生意，就当着孩子的面谎称自己生病等。教孩子怎样不吃亏并且学会占便宜。长此以往，孩子会认为撒谎是正常的，并进行模仿。

②家长对孩子期望值过高。一些家长对孩子太严格，一旦没有达到要求，便会打骂或用评判性的语言贴标签。趋利避害的本能下，孩子只好用撒谎来自我保护，这类孩子希望被肯定，只要引导得好，会积极向上。

③家庭结构及氛围的影响。家庭关系破裂，单亲子女或家长过于忙碌等，由于对亲子关系的忽视，导致孩子从家长处得到的关爱很少，孩子为了得到关注或赏识，会故意编造谎言，欺骗或取悦家长。

3. 学校方面

①部分教师缺乏必要的心理学专业素质。对学生妄下定论，为其贴上品德败坏的标签，甚至人身攻击，想以此告诫学生：“胆敢骗我？看我怎么收拾你！”如此极易引起学生的反感与逃避，致使其出于自我保护而不断撒谎。

②学校片面追求升学率。频繁考试，以分数为唯一标准，加之家长过度重视学生成绩，极易导致学生因厌学、自我保护等原因而撒谎。



③道德教育课程形同虚设。仅抓与升学有关的专业课程，不重视学生德智体美全面发展，家长和学校都不注重孩子独立料理生活、独立面对人生的能力。部分学校不开设道德教育课，即使开设也是形同虚设，经常被其他专业课程取代，不利于对青少年进行道德诚信教育。



成人的谎言

成人世界里，我们总会遇到一些人，轻者撒谎，重者就是专业骗子。而在心理学上，对于说谎也有多种定义，但有一点是共同的，那就是说谎强调的是一种“故意性”。心理专家分析，说谎其实并不仅仅通过口头语言，身体语言也会暴露出一个人是否在说谎，比如有些运动员在表现不好以后假装腿部受伤，是一种没有使用口头语言的说谎。

心理学上有一种被称为“说谎癖”的心理疾病。无缘无故地去欺骗别人，说谎的时间过长或次数过频，以至于对自身造成了某种危害，这样的说谎就是一种病态了。说谎成瘾的人，即使在不需要说谎的情况下仍然有意或习惯或自然地说谎，有时候是为了中伤别人，当看到有人相信谎言时便沾沾自喜，说谎成了生活中不可或缺的一部分。有的说谎者则仅仅是用撒谎来获得变态心理的满足，造成吹牛骗人的实际后果，虽然屡屡被揭穿仍然乐此不疲。

一般来说，谎言可以归为三类：

第一类是“正性谎言”，也就是指一些对生活造成有利影响的谎言；

第二类是“中性谎言”，这些谎言很多不受意识支配，或者说了也不会对他人造成不利；

第三类是“负性谎言”，这类谎言会对自己和他人都会造成不利，正如俗话说的“害人害己”。



●成人为什么会撒谎？

成人为什么说谎呢？研究证明有以下几个原因：

第一，说谎是为了给别人制造积极的印象或保护自己免于尴尬或被拒绝；

第二，说谎是为了要获得利益；

第三，说谎是为了避免惩罚；

第四，说谎也会为了使他人显得更好或为了另一个人的利益；

第五，说谎是为了社会关系。

●所谓“善意的谎言”

“善意的谎言”往往出于美好的愿望，隐含一种自我牺牲的精神，血浓于水的亲情里最容易出现，比如父母经常说自己身体很好，孩子隐瞒父母体检不太好的结果等，这些“善意的谎言”背后，是希望对方能够安心，不要恐惧和担心，它让我们看到了理解、尊重与宽容。

但“善意的谎言”需要有一个准确的表达方式，这样才更容易有一个善意的结果。如果双方最终都没有达到心理平衡，那么表达的方式可能需要进一步思量，如何准确表达“善意的谎言”，这一点非常重要。

●成人的谎言背后

除了有说谎癖的人以外，大部分人还是会在说谎有利的情况下才会说谎。有些人善于说谎，说出的谎言总能得到别人的信任，而这种信任能带给他自信以及愉快的感觉，那么他就会将谎言当作生活的一



部分。另外，一个人说谎的行为固定下来，也可能反映出他在最初的一些说谎行为中获益了。因为刚开始说谎的时候，人们都有道德和情感上的压力，但是如果在说谎后没有得到尺度相当的惩罚，这个人就会调整自己对说谎的态度，从而缓解由于道德感与行为不一致而引起的情感压力，以至于使后面的说谎变成一种习惯，或者叫“说谎成瘾”。

对于婚姻来说，一旦认识到配偶的伪装后，会有种被欺骗的感觉，这是完全可以理解的。但这种欺骗的背后，我们要看到很多东西：

第一，夫妻双方走入婚姻之后，是否有一方或者双方都对对方有理想父母的投射，而非平等的夫妻关系？

第二，夫妻双方与双方老人和其他家庭成员的关系序位是否正常？

第三，夫妻有了孩子，做了父母以后，是否还能够彼此保持一份稳定的和谐关系？

这些问题都是夫妻关系从淡化逐步走向恶化的根源。一旦夫妻关系淡化，夫妻之间就会产生谎言，而谎言会导致关系的恶化。如果其中一方从小就有撒谎的恶习，而另一方是没有长大的孩子，企图在夫妻关系里寻找爸爸或妈妈。善用心计的撒谎者在夫妻关系里早晚都会败露，而没长大的那位“妈宝”或“公主”，往往会扮演“受害者”。规律是：那位“妈宝”或“公主”的父母，本身的亲子教育就有问题，在子女的这种婚姻里，又要去扮演拯救者，最后集体陷入受害者的循环。

至于那些在生活中，丈夫向妻子瞒报奖金和存私房钱的人，可能更多的是为了自己的面子，保护自己的自尊。男人在众人面前的小小炫耀，吹吹牛什么的，可能是为了给别人制造积极的印象，保护自己免于处于尴尬的境地，并不是严重的本质问题。



你为什么会被骗？

●什么人最容易受恶意谎言的欺骗？

- ① 孩子、老人（电话诈骗重点对象）；
- ② 心智不成熟的“妈宝”或“公主”；
- ③ 传销杀熟，亲友熟人抹不开面子；
- ④ 低于正常智商，缺乏基本的逻辑分析能力的人；
- ⑤ 被贪心利用的人。

●“骗人”与“被骗”的原理

1. 撒谎与情绪有关

与说谎有关的三类最常见的情绪是：负罪感、恐惧与兴奋。

当说谎者没有以上体验时，内心就不容易有道德压力，欺瞒他人也就比较容易，因为很自然的表情和行为无法让别人看出破绽。如果他的语言、表情和态度不一致，能让人看出破绽，那说明他至少有上述三种情绪体验的一种。

说谎的人一般都会心存侥幸，这种心理背后隐含了一种自我欺骗与自我陶醉，夸大事实可能表达了说谎者希望从谎言中获取别人对他的认可与赞同，或者是一种对别人的控制。另外，具有表演型人格的人更容易说谎，夸张的语言和动作其实更多的是为了获取别人的关注与欣赏。我们可以通过学习心理学中的微表情来了解撒谎者的心态，



了解之后才知道如何应对。

非常懂得自我克制的撒谎者，他们的破绽恰恰出在过强的克制意识上了。他们会情不自禁地控制自己，结果使自己的表情和肢体动作反而多了很多。一般，撒谎的人都会目光闪烁、游离。所以，他们会努力克制自己眨眼的冲动，使眼部绷得很紧张。于是，当他准备对你撒谎时，你会发现他眨眼睛的频率比平常明显少很多，他眼部细小皱纹比平常少，他的眼珠会几乎不转动，眼角会轻微充血。因为他害怕你会发现，于是他不但不会回避你的眼睛，反而会比平时更加专注地观察你的反应，与你的眼神交流更加频繁，以此来判断你是否相信了他。一般来说，男性撒谎眼球多向左右移动，女性撒谎眼球多向上下移动。

2. 撒谎依赖于当时的情景

在积极心理学看来，“谎言”其实是个中性词，很难简单地来评价它是好是坏。在有些情况下说谎是可恶的，而在有些情况下说谎却是一种善意的行为，善恶与否取决于当时的情景。

很多时候谎言是一种关系的需要，如果人们在任何时候都告诉他事实与真相，社会交往就会变得混乱。由此可见，谎言在我们的生活中扮演着重要的角色。人与人之间保持信任、真诚很重要，我们需要从当时的情景和谎言的结果来双重看待是否需要谎言。谎言其实应该成为人际交往的润滑剂，而不是阻碍。如果说出的谎言既伤害了自己，也妨碍了别人，那么就请认真做出选择。



恶意欺骗以外的说谎现象

●人际关系沟通中是否不可避免谎言？

我很喜欢一句话——“不要去欺骗别人，因为你能骗到的人，都是相信你的人”。

关于欺骗，我想任何人都不希望被人欺骗，但是我们自己又避免不了对别人说上几句谎话。我们在痛斥说谎者的同时，自己却不能停止说谎。这是为什么呢？

类似的情况在生活中再常见不过了，正因为常见所以也少有人花时间去思考原因，认为这是理所应当的。于是我们严格要求对方，却放纵了自己，往往结果是自己跳脚气愤，对方也郁闷得不得了。

●说谎是否唯一的路？

首先，世上没有从未撒过谎的人。如果真的有跟你一再保证自己绝对诚实，从未说过谎话，唯一能信的就是他正在“说谎”。

其次，生活中也需要“谎言”。因为生活中很多谎言并无恶意，而是出于礼貌应对。例如“你这样穿一点也不胖啊”，“改天找你喝茶”，“我今天不能来了，我病了”，“我给你打过电话，但打不通”等等，可见撒谎并不完全等同于恶劣的行为。

冰冷的真话让人六月寒心，暖洋洋的假话让人三冬温暖。但撒谎的前提是利他而不利己。



马克·吐温也有一句名言：没人能够忍受与习惯坦率直言的人生活在一起。

有数据统计，普通人在 10 分钟的对话中平均撒 3 个谎，这样看来我们每天都生活在谎言之中。

人的大部分行为都能够寻找到内心的动机，撒谎也不例外。从这个角度来看，非恶意的谎言可能是无意识脱口而出的。这种说谎的动机无外乎三点，一是为讨别人欢心，二为夸耀自己，第三就是自我保护。

● 谎言是否值得原谅？

谎言是否值得原谅，还需看是否对其他人造成了伤害以及伤害程度，总之就是要看谎言的实质究竟是利他还是利己。也许对于很多人来说，谎言是很难被原谅的，但是真的是这样吗？我们来看下面这个小故事。

一个网站给网友出了道题：如果一个穷小子冒充有钱人和你恋爱，然后被你发现，你会如何反应？90% 的人选：坚决断绝关系，诚实是最重要的品质之一。

过了一个月这个网站又出了一道题：如果一个有钱人冒充穷人和你恋爱然后被你发现，你会如何反应？90% 的人会说：继续交往，我爱的是他的人，又不是他的钱。

如果是你，你怎么看？

在我们的课堂培训中，有位学员很干脆地回答说：面对那个冒充富人的穷小子坚决要分手，因为这个人的品质有问题。而对于那个同样说了谎话的假装穷人的富人，这位学员笑了一下说：“那不是挺好的吗？”



的确，谎言是否值得原谅需要看很多方面的条件。同样都对女孩撒了谎，但是后者的行为会被原谅，而前者却被大部分人拒绝，甚至认为是品质问题。因为他们考虑问题是从自己的利益出发，是否会得到原谅其实与诚实无关，而与谎言是利他还是利己有着密切的关系。

例如面对丈夫在情感上的欺骗，好多妻子会考虑孩子的因素，会衡量，原谅他，这是利己还是利他？还有人在交友时被欺骗，人们也会从经济上和名誉上的损失，来考虑是否原谅这个欺骗行为。对于恋人的欺骗，就需要考虑更多了，为什么骗，对方欺骗是想得到什么，达到怎样的目的？

总之，“善意的谎言”虽然能够被理解，但是对于“欺骗”和“隐瞒”还是多少会让人感到不愉快。

那么，为什么自己避免不了说谎，却要求对方对自己忠诚？为什么每个人都会说谎，还在要求别人对自己忠诚呢？这是因为人们多会将自己的行为合理化，即便是说了谎话也会认为有说谎的必要，也是为对方着想。而出于自我保护，对别人的行为就不会像对待自己那般宽容。被谎言所欺骗的人们，心理上的巨大愤怒及其他心理体验，让那些说谎行为的受害者无法原谅说谎的人。

还有一些人只对最亲近的人说谎，尤其是爱人。按他们的逻辑，以为无论怎样爱情始终不会变，对方也会理解并原谅自己。于是，多年来一直在放纵自己欺骗对方。他们不愿失去自己，但最终生活让他们失去了信任，同时失去了婚姻。

是否有必要对爱人说谎？一是需要看自己处理问题的能力，二是要看爱对方的程度。只有能够体会到对方的感受，才能够少对他说谎，不让他受伤，才不会图自己省事惹得心爱的人伤心。

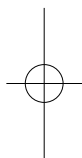
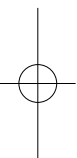
但在此的建议是：伤害的真话不一定全说，但即便是不伤人的谎言也尽量避免。因为，所有的谎言都是多米诺骨牌，一个谎言后面要有

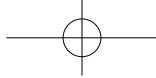


更多的谎言去圆。早晚有一天，当一张牌倒塌时，所有的牌都会倒下。到时，对人的伤害会更大。

孔子曰：“内不欺己，外不欺人。”对内不欺骗自己，对外不欺骗他人。

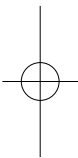
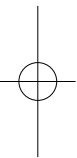
没有人希望被骗，在要求别人对自己忠诚的时候，需做到自己对对方也能同样诚实守信。





第五章

**遇到挫折，不是你缺乏知识，
很可能是你缺乏常识！**





知识和常识间有着怎样的关系呢？很多人学历高，学习知识的能力强，但是现实生活中，却显示出常识不够。当你已经不是孩子，那么作为公民，要知道哪些基本常识呢？要懂得自我保护，懂得约束和自律；要在衣食住行方面懂得自我照顾；要知道为人处世、自尊与尊他等方面的基本礼仪和基本界限。



困 惑

很多人学历高，学习知识的能力强，但是现实生活中，却显示出常识不够。究竟知识和常识间有着怎样的关系呢？

许多人到 18 岁时都会接受成人礼。很多父母参与孩子这样的仪式时都非常兴奋和幸福。但他们同时也会提出一个问题：我们那个年代没有这样的成人仪式，现在搞这样的仪式的意义是什么呢？成人礼最重要的价值和意义在于提醒孩子：你已经不是孩子了，你已经是一个 18 岁的正式公民了。那么作为公民，要知道哪些基本常识呢？首先，要知道自我保护的法律常识，这个常识里既有自我保护，又有约束和自律。其次，要在衣食住行方面懂得自我照顾。第三，要知道为人处世、自尊与尊他等方面的基本礼仪和基本界限。

但是大部分人在 18 岁以后还是靠父母的资助，这样就会产生一种错觉：我没有独立挣钱，我的生活需要父母照顾。这时很多学生忘记了成人仪式提示的重要内容，还认为自己是一个孩子。所以会有很多人尽管拿到很高的学历，但是内在世界还是把自己当作孩子。有很高的学历，但是在生活中还是会有很多行不通，这是为什么呢？



学历的知识，并不是常识

常识是把知识化成多次实践，并把总结后的体验再回归知识。

接下来，我会总结一下，由于缺少这个循环导致的一些悲剧背后隐藏着什么。

●女研究生网上交友被骗钱财，是知识不能替代常识的典型悲剧

36 岁的女研究生为了寻找合适的伴侣，在征婚交友网站上认识了一名自称是“香港男子”的人，二人网聊没几天便确立了恋爱关系。不久后，该男子以投资为名让李女士先后两次汇款 14 万元。

直到民警将嫌疑人抓获，李女士才知道，自己在网上交往了多日的“多金”男友，竟然只是一个 1994 年出生的无业男孩。

这位女研究生在北京有着一份稳定而光鲜的工作。春节后，因为家人催得急，便在一家征婚交友网站上注册了会员，并很快认识了自称来自香港的男子，并称在香港六合彩公司上班。

仅仅在线聊了两天后，二人便确立了恋爱关系。又过了十天左右，该男子提出其公司有一个项目，投资后能够确保返还 45 倍的利润，并一再邀请李女士共同投资。

经不住对方软磨硬泡，李女士先后两次共为对方汇款 14 万元。没两天，一名男子自称是六合彩公司的工作人员，致电李女士称其已经中奖 200 余万元，但需支付 11 万元的公证金。直到这时李女士感到事有蹊跷，在家人和朋友的劝说下选择了报警。



很快，民警在福建省将这一诈骗团伙的四名成员一举抓获。让这位女研究生没想到的是，网络中的成熟男友竟然是一个 1994 年出生的无业男孩假扮的。而该诈骗团伙中，年纪最大的也只有 25 岁。

后来，警察审讯出来，这几个男孩一起吃饭聊天时一起商量出了这个来钱快的方法，并分头在网上寻找目标。“我就是在网站上注册个账号，但年龄、姓名和头像都是假的。”郑某等人大多在网上选择经济条件较好、30 岁以上的单身女性作为目标，为了能够顺利行骗，几人还专门在网上搜索了相关的“话术”，用来哄“女友”拿钱。

“大概聊了半个月，我俩开始谈婚论嫁之后我才开始提钱的事。”说起自己能够得手的原因，郑某坦言，“她应该是把我当成照片里那人了，她入戏了，可我没入戏。”

郑某说，在成功骗来钱后，1990 年出生的团伙老板分给其 2 万元，剩下的则由其余几个人平分了，这些钱都已被挥霍一空。

这位女研究生事后说：“到现在我脑子还有点晕晕的，感觉像是一场梦。”她仍然不相信自己会遭遇传说中的交友诈骗。“刚开始认识的时候我还是有点抵触的，但他早中晚地打电话发信息，让我以为自己遇到了真爱。”李女士的手机里依然保留着二人当时的聊天记录，记者看到，两人仅仅在线聊了两三天后，互相已经开始以“老公”“老婆”相称。而这名“老公”不时叮嘱李女士多喝水等生活细节。李女士坦言，也正是对方的这些悉心关怀，在短时间内取得了她的信任。

很快二人开始谈论到结婚的话题，李女士提出二人见面要求后没几天，对方便提到了需要投资的“项目”。“他当时说这个项目比较好，我们一起出钱投资取得收益后，就可以成家还房贷，给未来的家庭奠定经济基础。”

为保险起见，李女士在汇款前还要求对方提供了身份证和工作证等信息，对方也发来了相关证件的照片。发现被骗后她才知道，这些东西随便都可以伪造。



这位女研究生所缺乏的基本常识，是这些婚恋交友网站的虚拟性。在注册时，只需要填写一份包括年龄、收入等信息的表格，随后，还需再提供一个手机号，在获得验证码并输入后，不到几分钟的时间内便成功完成注册。但记者的注册信息中，任何信息均可以编造，头像照片也可以在网上搜索并下载。同时，除了对虚拟网站带来的虚拟人物交往的警惕性，还由于她缺少人际交往的一个基本常识——所谓来自“90后”一个小男孩的几句语言“关怀与体贴”，就可以使她被催眠，很可能说明她在原生态家庭里缺少必要的关爱常识教育，自己也缺少对成熟男性的基本了解。这些空白让诈骗分子乘虚而入。一个女性，在原生态家庭成长中，内在的富足还是匮乏在日后的人际交往中会非常大地显现出来。很多常识是作为18岁左右的女性就应该懂得的，但是由于成长过程中的创伤，一直未能得到疗愈和启发，一旦开启进入两性关系的阶段，这样的坑洞往往成为被利用的原因。一个女性生活上的幼稚，其实很大程度反映了在原生态家庭中，其受到的关于爱、理解、呵护和支持很少。内在的匮乏、自卑，如果没能及时调整和疗愈，一旦有人关怀，就会给骗子乘虚而入的机会。

这是关于最基本的法律、交友常识的缺乏和挫折的案例。

●大学生进入大学，父母还要雇保姆跟随，这是被家庭宠溺，完全不知道生活常识的悲剧

据媒体的报道，有一种现象，随着各高等院校开学，许多家政服务公司也都跟着忙了起来。一些家长担心自己家里的独生子女上大学没有人照顾，忙着给孩子在当地预订保姆。

9月本是家政服务业的淡季，可一些大型家政机构里计时工预订出现了一个小高峰。每天这些家政中介大约会接到二十多个预订电话，



其中不少是外地客户，因为他们的子女在外地上大学，不在自己身边，怕孩子“受了委屈”，就想请个计时工，每周能给孩子洗洗衣服，做一些可口的饭菜，最好是能经常去看看孩子有什么困难。据家政公司介绍，请保姆的大学生有刚入学的新生，也有大学高年级的学生。

请保姆也不完全都是家长爱子心切想出的“高招”，有不少学生特别是在外租房的大学生也请计时工做饭、洗衣服、打扫卫生。对于这类生意，计时工们也是喜忧参半。多年从事家政服务业的一位保姆说：“大学生找保姆给计时工增加了上岗的机会，对此我们应该高兴。可看到现在的孩子生活能力这么差，我们也有些担心。他们以后走上社会怎么照顾好自己呢？”

不少计时工说起大学生们的生活能力都很有感触。他们说，很多学生都带着十几套衣服，穿脏一件换一件，一周内存成一批让计时工洗。学生们对饭菜也很挑剔，不吃肉、不吃鸡、不吃河鱼，蔬菜只吃一两种。有的学生甚至要求用肉炒菜，然后再把肉全挑出去，就为了“有味儿”。

对于给孩子请保姆这件事，一些家长认为，让孩子“生活质量有保证”才能更加安心地读书。而且，请一个计时工一个月花一二百块钱，自己的条件也允许，算不上浪费。也有学生提出，家在本地的同学每周都把衣服拿给妈妈去洗，还会从家里带来很多好吃的，我们找个计时工，可以给自己省下时间好好地读书，也会让父母放心。不过，大多数家长和学生认为，大学生都已经是成人了，照顾自己是最起码的能力。请保姆这种行为如果持续下去，可能在大学里又造成一种新的攀比，没有什么好处。

中国有一句老话：“一屋不扫，何以扫天下。”现在不会照顾自己，将来到社会上也不会照顾自己和他人，更谈不上把工作做好，成就大事业了。大学生学习任务繁重，又面临着就业的竞争，但这不该成为“饭来张口，衣来伸手”的理由。自己洗衣、打扫卫生之类的工作每



天只需要几十分钟，根本就不会影响学习。为了孩子今后的幸福，家长也应该让他们学会生活的技能。18岁，是独立照顾自己最后的底线。过度优越和宠溺的生活，会让这种独立能力的形成大大推后。坏处是，当他走入社会，无论人际关系还是职场中，一切都要重来。

●初入职场的青年人总会遇到一些问题

当然以下有代表性的问题不可能同时发生在一个人身上。但是，这些职场问题也投射出年轻人对职场常识的缺乏。很多问题看似发生在环境层面，表现在适应能力和行为上，实际上都是价值观和信念层面的问题，是对自己的身份定位问题。

① 看不起眼前的工作，认为眼前的工作只是自己职业生涯的一个“跳板”。不懂得能力、素质、经验是在一点一滴的工作中培养积累起来的。

② 职业立场不对，本能地站在企业、上司、领导、老板的对立面。

③ 没有明确的全面的职业规划。没有十分明确矢志不渝地追求目标。

④ 自制力不够，不懂得自制力是在一点一滴中积累磨炼的。

⑤ 自以为是。盲目地认为经过自己认真思考的结论都是对的，而不知道自己看问题的信念局限。

⑥ 职业心理素质低下。不懂得职业心理调节能力也是一种非常需要积累锻炼的重要能力。

⑦ 不能主动地工作，错误地认为应付完布置给自己的工作就算完成任务。

⑧ 宁愿随大流求存，也不去把工作做得出色。担心自己工作中太努力、太主动会被别人笑话和引起别人的不高兴。

⑨ 业余时间学习不够。将业余时间的学习（如高自考、在职研究



生等)当作生活的主要追求,而将本职工作应付了事,失去了在工作中锻炼的大好时机。

⑩ 挑选相对安逸、没有压力的工作,失去了在工作中锻炼的大好时机,是不折不扣地在浪费青春。

⑪ 职业素质低下,自私心理严重,不会从团队的角度考虑问题。

⑫ 随意,任性,缺乏责任心。

⑬ 不太容易被正向思维带动,却极容易被周围的错误观念、不正常的情绪所感染。

⑭ 错误地认为别人犯过的错误,自己再犯是可以原谅的。

⑮ 认为在一些事情上是可以说谎的。(在开证明等小事上弄虚作假)

⑯ 总是抱怨周围的环境,认为自己不如意的主要原因都是外部环境所造成的。没有自我反省意识。

⑰ 总是认为值得自己投入努力的时机尚未到来。总是在等待所谓的“机遇”,不想思考关于创造机遇的可能性。

⑱ 有些女孩子有所谓的“嫁人决定论”,即所谓的“做得好,不如嫁得好”,所以对工作做好并不上心。

⑲ 对未来抱有不切实际的幻想,或是幼稚地认为应该“走一步看一步”。

⑳ 只能被肯定和鼓励,听不得批评。听到批评就逆反,甚至拿离职作为报复的手段。不自觉地成为管理过程的“反动派”。盲目自大,狂傲,稍有进步就觉得自己已是怀才不遇。

㉑ 在职场上斤斤计较,在小问题上患得患失。不懂得“正常范围的不公正”是必然存在的。没有基本的职业心胸。

㉒ 漂亮女孩通病。(有一部分漂亮女孩由于在生活中受到了太多的追捧,错误地以为职场中自己也会一帆风顺。在家里养成的公主病,希望职场也能有市场。)



②③ “寄居蟹”现象。(指长期在某个大企业中工作,只对本企业内部的人际关系、工作环境很熟悉,一旦离开这个企业,就变得茫然无所适从。)

②④ “驴人”现象,也是在浪费大好的青春。(“驴人”多数是有着稳定工作的教师、公务员等事业单位或是行政编制的青年人,或是企业本身实际还是很不错的,只是自己实在不喜欢现在的工作。“驴人”是在一直没有辞职的情况下长期“求职”的人。)

②⑤ 挑岗位:不愿做业务工作,错误地认为只有技术能力才是真实的能力。或者不愿做技术工作,错误地认为只有业务能力才是真实的能力。

②⑥ 认为“能说”就是口才好,而不注重在平时对语言气质、表达能力的培养与积累。

②⑦ 将生活带入工作,将生活中学校中对待朋友、同学的心态带入职场。

②⑧ 不能正确评估和看待自己的工资待遇。

②⑨ 公私不分,贪图小便宜。(如拿公司的小东西、偷干私活。)

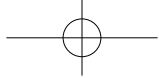
③⑩ 经不起困难与挫折。

③⑪ 一遇到独立处理工作的机会,感觉恐慌。像在大学宿舍,做什么事都希望有人陪伴。

③⑫ 缺乏全局观念,总是从自己和自己所在部门的角度考虑问题。

以上常见的职场问题都是年轻人在原生家庭里,没能够在18岁左右得到有效引导,从而逐渐走向成熟,扩宽自己认识世界的角度,让自己的内在完全独立,带着依赖、任性走向职场,不会清晰地表达感受,甚至不清晰自己的渴望。

从小是被照顾,被陪伴长大的。长大以后,仍然渴望被照顾,被陪伴,加上新的渴望不被理解,找了伴侣,将一切渴望投射在伴侣身上。成长过程中一直没有人告诉他,我们要独立自主,我们的心灵原



是为独立自主而造的。所以没有语言文字可以清晰表达你的心灵感受，也因此没有任何人可以完全理解你、陪伴你、照顾你。你的成长就是学好独立自主，人原是有了独立自主的能力，才有资格结婚与另外一个人一起生活。



人不成熟的标志

没资格：依赖、自卑、讨好、过度敏感、分离焦虑。

没界限：拯救心、控制心、侵犯隐私，用自己的价值标准干涉他人生活行为。

上面提到的问题，都表现在没资格、没界限。这些行为都是关于常识和成熟度的。

真正的成熟由两部分组成，一半是对美好的追求，一半是对残缺的接纳。当你内心可以容纳许多自己不喜欢的事物时，就叫具有第八脉轮的气场。

成熟，就是你越来越能接受现实，而不是越来越现实。

●什么是“良知”与“良心”？

良知：与一个家族系统或者组织系统的“共与同”。不讲究对错，只讲究共与同。

良心：是关于善良的底线。与道德相近的是良心而非良知。



中国家庭孩子教育问题的根源

中国一部分家庭的父母普遍在对孩子看法上，有两个问题：

- ① 不尊重孩子是一个独立的人，是“我意志”的延伸；
- ② 孩子性别的选择是我想控制，尤其是在农村。

系统排列的实践发现，亲子关系的问题往往出现在以下三个方面：要么不接受自己的生命或不接受父母；要么不知道自己是谁，属于哪个家族；或者没有承认自己的性别，跟异性的关系就会非常复杂。所以，首先人要活得明白，要接受自己的这三大方面：明确的生命、清晰的身份、自己的性别。

● 亲子关系的三大伤害

亲子之间，对爱造成伤害的大致有三种：

1. 孩子拒绝接受父母（不接受真实的父母）

因为成长阶段中各种大大小小的负面遭遇，孩子无法得到自己想要的爱，或者父母付出爱的方式太过伤人，孩子不愿意接受父母，甚至否定父母给予了生命、身份、性别这些不能否定的事实。或者孩子幻想自己理想中的父母是怎样的，以此为标准去判断他们的父母，完全忽略父母的背景故事、身处的环境，不考虑在那样的情景中，父母自身障碍的束缚，他们能给予孩子的最好的是什么。



出于个人的良知，孩子对于父母双方都是忠诚的。如果孩子在心中排斥或看不起父母中的一方或双方，他们就感受不到父母给予他们生命的力量和爱，会体验到内在的空虚和不完整，造成种种心理和情绪问题，例如抑郁的倾向。

如果孩子仍然拒绝接受父母的本然，那很可能是一场孩子的报复游戏。让自己不快乐、失败或受苦，使父母愧疚不安，总是想让父母去体验一把自己曾经受过的痛苦。很多人宁愿让自己在这种处境中跟父母一起痛苦，也不肯尝试其他的出路。他要让父母还给他一个快乐的童年，即使这只是个幻想。

如果孩子确实被父母伤害过，比如亲子关系中断、打骂、虐待、忽视……孩子本身是会有创伤的，创伤的记忆有身体上的、心理上的、情感上的、关系上的，还可能有人格性的障碍。要他们接受父母是很困难的，通常需要先做“创伤解冻”，把身体的感觉打通，然后让他们理解父母的处境，有时候只能跟“父母的本质”连接，表达自己被压制已久的情绪，说出情绪背后的需求，然后才能让他们接受父母。

当孩子创伤解冻，把自己内心该表达的都表达完了，接受了父母，就能够克服他们童年时代所受的痛苦，学会快乐地生活。这样，他们的父母就会感到欣慰，双方都可以因此而解脱。

2. 父母想给或孩子想接受一些有害的东西

这些有害的东西，我们可以简称为债务。家族中的债务，依据严重程度不同、影响范围不同，可以分成情债、钱债、命债。

第一种有害的东西，影响孩子最普遍的是情债。情债可以定义为情感的缺失，表达的方式多数是负面的情绪，例如：憎恨、愤怒、委屈、伤心等。还有那些错误狭隘的价值观，比如：男人没有一个好东西。不合理的期待：你要是男孩该有多好……

有一种典型的例子，爸爸因为某些事离开妈妈，妈妈觉得自己付



出很多，却被辜负，是爸爸亏欠了她，对爸爸产生憎恨、愤怒、委屈、伤心等情绪。然后妈妈有意识或无意识地向孩子倾诉，让孩子对爸爸产生同样的情绪，甚至更加强烈，因为除了自己的情绪外，还叠加了母亲的情绪。爸爸离开的是妈妈，情感亏欠与否是两人之间的事，爸爸可能还非常爱孩子，完全尽了做父亲的责任。但是，孩子受妈妈的影响，孩子会认为一切都是爸爸的错，都是他害的！对父亲的情绪，基本上是替妈妈讨债，进而不尊重父亲、不接受父亲等。如此就跟父亲的亲子连接断裂，内心空虚，同时另一面又非常需要父亲，一直活在自己内在的争斗之中。

所以，系统排列说得非常清楚，父母之间的情感事情，不能把孩子牵连进来，自己的问题自己解决，不能拉着孩子倾诉，让他们站在自己一边，反而要时刻注意维护另一半，让孩子不会失去父母任何一方。作为子女，不能干预父母之间的事情，父母就算分开，解体的只是夫妻关系，不是亲子关系。父母就算不在一起，孩子仍然是父母共同的孩子。

孩子必须学习家庭系统中每段关系的界限，区分自己的独立性，在生命层面连接父母，在情感和情绪的层面区分彼此，认清每段关系中的权利和责任。这就是对于父母“觉悟的爱”。

已经受影响的孩子，要对自己的情绪有觉察。在上述例子中，孩子，要跟母亲在这种情感债务上划清界限，心里要跟妈妈说：“妈妈，这份憎恨是你的，不是我的。对于我来讲，父母一样重要，我需要你，也需要爸爸。你们之间的事情，作为后代，我无权干涉，那是你们的事情，我做不了你们的法官。我只需要知道，有你们作为我的父母就足够了。通过你们，我得到了生命，这就是我最幸运的事。爸爸，你做过的事情，让我很痛苦，不想连接你，同时，我的心里一直是爱你的，跟我爱妈妈一样。现在我要去享受我自己的生命，请你们都祝福我。”当孩子能这样面对的时候，自己的心灵才能解脱。把生活的焦点



放在自己的生命和自己的未来上。

成为父亲和母亲，生养孩子是传承生命最基本的需要，跟父母的好坏没关系。对于父母任何的道德评判都是有害的，无助于爱的流动。

第二种有害的东西，是钱债。意思是父母通过自身的不正当行为，使用特权得到了“不义之财”：犯罪抢劫他人的财产，偷窃了他人财物，侵占了他人领地而又没有给予相应的赔偿，自己的财富是建立在伤害其他人的生命上等等。所有这些所谓的财富，在系统排列中呈现的都是“债务”，父母如果不去自己面对、忏悔、补偿的话，那么后代就会是受害人。最直接的结果是后代把上代累积的不义之财全部散掉。

如果更进一步涉及命债的话，因为牺牲了他人生命，自己才得到财富，那么后代中的情绪问题、精神问题、关系问题会非常严重，后代中甚至会出现大量自然流产、夭折、自杀或非自然死亡事件。

不管出现什么债务，解决的最快速途径是肇事者自己去面对、接受相应的惩罚。印第安人的传统里，如果有一个人杀了另一个人，对加害者的“惩罚”就是让加害者到受害者家里，终生照顾受害者家庭的成员。在这个过程中，加害者亲身感受到受害家庭受到的痛苦，面对自己的愧疚真心忏悔；另一方面，受害者家庭成员也看到加害者的痛苦，把他当作人来看待。在这个过程中，双方的怨恨化解，反而像一家人那样活着。

如果加害者这代没解决的话，通常由后代解决。解决之道是后代先要正视上代做过的事情，尊重和祭奠所有的人，包括加害者和受害者。德国总理向波兰的犹太屠杀纪念碑下跪，德国人从此能站起来。在以色列有一座大屠杀纪念馆，里面有 600 万犹太人受害者的名字，包括所有被害儿童的名字，还有他们的生平故事。同时，还有那些杀害他们的纳粹军人的名字，还有他们的生平故事。里面没有评判，只有属于人的故事。

系统排列在德国有过一个案例，一位女士生命中非常愧疚，因为她的父亲是纳粹医生，做了很多犹太儿童活体实验，排列后仍然痛苦。导



师建议她以后建一座孤儿院，专门收留那些无依无靠的儿童。

正视历史，面对真相，不加评判地尊重及祭奠所有人，吸取前人的教训，找到生命和自然的规律，真正尊重每一个生命，然后在自己的生命中做些顺应这些规律、更好服务生命的事情。这是系统排列总结下来的“解决之道”。

遗产是父母给孩子的礼物，孩子需要小心研究这些遗产的来源。如果这些是上述所说的“债务”，那么不接受或者捐给慈善用途，那样对自己更好。如果来源正当，则需对父母存有感恩之情，因为这些不是靠自己努力得来的，属于不劳而获的财富，计较多少对自己有害，会给后人留下非常不好的榜样，种下家庭纠纷的种子。

3. 父母向孩子索取，孩子也想给父母

常见的情况是，当伴侣的需求未被满足时，需求未被满足的伴侣没有向对方要求，也没有向自己的父母求助，而是把需求的对象指向了孩子。比如，婚姻中不满足的妈妈，不去面对和丈夫的关系，反而拉着儿子安慰自己，儿子成为了自己的心灵伴侣，结果家庭成员角色颠倒，父亲不是父亲，丈夫不是丈夫，儿子不是儿子。

也有可能，父母一方小时候没有父爱母爱，长大后有意识或无意识把孩子当成了缺失的父母，要孩子进入自己父母的角色，结果孩子要像祖父祖母那样对父母付出。

孩子很多时候都被这些父母无意识的期望卷进去，一方面无意识地不断付出，不过却注定失败，永远达不到父母的期望，而且自己活得压力很大，十分纠结痛苦。

● 亲子关系的次序性

亲子之爱的第三条法则就是次序性法则，父母是父母，孩子是孩



子，各自归位。父母表现得像父母，孩子表现得像孩子。大家相互之间尊重对方进入家庭的时间次序，同时尊重各成员的功能，爱才会是顺畅流动的。

大家想想看，今天儿子表现得好，由他来做爸爸，爸爸做儿子，妈妈成为了儿子的伴侣，会发生什么事？现在另外一种多见的情况是，孩子是独生子女，父母加上爷爷奶奶、外公外婆都把他当成宝贝，结果孩子变成了家中的小皇帝，教也教不了，宠也宠不好，父不父，子不子。系统排列个案中看到很多这种“王子病”或者“公主病”，长大后不但无法承担挫折，而且可能成为两性关系中的加害者，把伴侣赶跑的，经常就是这些小皇帝、小公主。

上面章节在讲平衡的时候，已经列举了很多身份错位的情况。身份错位，爱的平衡就被打破。

亲子关系中的次序性是永恒不变的，父母永远是父母，孩子永远是孩子。

以前说过，在家庭系统中有两个子系统，夫妻系统和亲子系统。系统的法则是，夫妻系统优先于亲子系统。也就是说家庭要关系美满的话，必须要以夫妻系统为优先。没有两性夫妻系统，就没有孩子，这是显而易见的事实。这个次序通常在生完孩子之后，会被打乱，人总以为孩子很脆弱，这时候要以孩子为优先。而系统排列观察的结果却是，不管父母任何一方，以孩子为优先的话都会引起另外一方不满，觉得被忽略但又无法投诉，因为照顾孩子为优先是一个非常占据道德高地的姿态，被认为是理所当然，在他人面前展现好爸爸 / 好妈妈的形象。所以，被忽略的一方内心郁闷得很，空虚得很，很容易向外寻求安慰，种夫妻关系不合的种子。相反，伴侣之间能以对方为优先的话，双方反而能同心协力照顾好孩子，而不是成为单边父亲或母亲的责任。

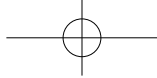
对于孩子来讲，父母一样重要。如果父母有一方强势的话，孩子



表面上在跟随强势的一方，但暗地里却在跟随弱势的一方。最常见的是，母亲强势，主导家庭的价值观，孩子们表面上追随，拒绝自己的父亲，暗地里（潜意识）却仿效父亲。

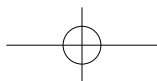
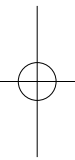
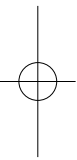
如果孩子从一方那里直接或间接得到“不要像你父亲或母亲那样”这样一些信息，那么上述这种情况就会出现。孩子长大后心理纠结，比如母亲要求孩子跟随自己，女儿长大后一方面跟随母亲对父亲的态度，会非常强势地对待自己的伴侣，另一方面，找到的伴侣很可能和自己的父亲很像。

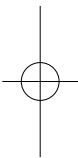
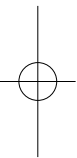
所以，要在家庭中充分体验到亲子之爱的流动，必须符合上述的三大次序。



第六章

社会的外部规则与人的内在规条







所有的信念、价值观和规条，都是在他成长的过程中经由生活体验而产生的。所有人内心的困扰，都是来自一些信念、价值观或规条之间的冲突。规则是外部制定的，而规条是内部制定的。内部是怎样制造规条的？规条服务于什么？规条和外部规则间，是怎样产生矛盾，又有可能实现统一的？只差一个字，却失之毫厘，差之千里。



什么是规则？什么是规条？

规则是外部制定的，比如法律法规。而规条，是内部制定的。内部是怎样制造规条的？规条是服务于什么的？规条和外部规则间，是怎样产生矛盾，又有可能实现统一的。研究规则和规条只差一个字，却失之毫厘，差之千里。

前段时间，朋友圈流传这样一个视频：身价上百万美金的小提琴手林赛·斯特林（Lindsey Stirling），在全球拥有无数粉丝，她的演奏会场场爆满，门票供不应求。可是当她褪去华服，乔装成最朴素的样子，在纽约地铁里演奏，甚至没有一个人看她一眼……

同样一个演员，在地铁里和在大剧院里的表演，为什么有如此截然不同的效果？

表面看起来，环境是决定的因素。但有人说，如果事先贴出海报，告知大家，这位明星要在某年某日在地铁公益演出，现场也会被挤得水泄不通啊！

那究竟是什么原因决定了演出的效果呢？答案是：观众的 BVR！



“规则”和“规条”是如何运作的？

●什么是人的 BVR？

NLP：信念、价值、规条（BVR）

BVR 代表信念、价值观、规条，是 Beliefs, Values & Rules 的缩写。它是我们思考、决策、行动的基本决定因素。

信念：事情应该是怎样的。它是我们对世界的认知，也即主观的法则。

价值：做或不做一件事的理由。它是推动一个人行动的重要因素。

规条：实现信念、拿到价值的方法。

例如：“人家孩子都去过野生动物园，咱们孩子还没见识过，咱们也该去。我们周日带孩子去吧，我喜欢孩子跟咱们全家一起出去玩儿的感觉。但票价太贵，给孩子和你买票，我想办法自己溜进去。”

信念：“人家孩子都去过，咱们也该去”是关于自己的一个信念。“应该”这个词，就代表一个人长期积累的经验，是关于自己深信不疑的念头。“应该……”，“绝对……”，“一直……”，“肯定……”，都是信念。

价值：“喜欢全家在一起的感觉”。

规条：“票价太贵，只买两张票，我自己想办法进去”，这个行动是为了以最小的代价获得最大的价值，并实现“家人一起在公园里”的信念。

今年春节期间动物园悲剧罹难者是一名湖北人。他在宁波打工，1977 年生，他让老婆买了一张门票（150 元），两个儿子买了两张半



票（也花了 150 元），他自己没有买票（实在舍不得要花 450 元），翻后山围墙跳下去，位置刚好是虎山。自己爬山逃票命丧虎口。

他为什么逃票？

票是规则，是外部制定的。用他自己的价值观衡量：太贵了，超出了他的支付能力。这时候，人的内在规条起作用了：我如何用我的内在规条与外部规则抗拒一下，逃过规则，从捷径进入公园——翻墙而入，但是代价太大了。

当然，有些景点的门票价格高得离谱，这些门票规则是谁制定的，是否合理，确实需要有关部门综合考虑。但这毕竟是某个人暂时无法修改的、刚性的外部规则。

● 规条

规条是事情的安排方式，也就是做法。

规条的存在，完全是为了取得事情中的价值和实现有关的一些信念。规条会涉及人、事、物的组织安排和活动，故此，有清晰的动词在其中。

当一个做法与外部规则或人与事的互动无效时，会发出清晰的信号，提醒我们要在坚持信念与价值，或者在坚持规条（做法）之间做出选择。

本来，怎样选择是很明显的：既然规条是为了取得价值和实现信念，当规条无效时，我们应当坚持信念与价值，而改变规条。就像当一条路线不能把你带去目的地时，你会改变路线，而坚持到目的地一样。但是在现实情况里，人们往往不是这样的：他们会坚持规条，虽然做法已经明显无效，而且距离和方向与信念与价值越来越远，但也依然不改变规条，因为一种巨大的、被误解为自信的动力此刻有很大的力量，也是人内在固执的原因——证明我是对的！这样的力量，远远



大于自己要什么的初衷。这是人类非常大的自动化的信念和规条，这是非常可悲的。

还拿公园虎吃人的案例来说：这位违反规则翻墙进入动物园的游客，本来是可以逃脱的。因为喂虎吃食的饲养员发现了他，饲养员对虎有专业知识，是可以掩护游客逃跑的。并且，这位游客已经走到了安全区域，却又发现自己的手机遗落在刚才经过的非安全区域。问题就发生在这里——他犹豫了一下，竟然无视严峻的现实，侥幸心理让他坚持了自己的规条，返回去拿手机！这一返回，就死于虎口。

这位游客的信念是：有饲养员在，老虎听饲养员的话，应该没问题。

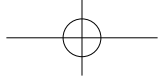
他的价值观是：翻墙进来本来就是为了省门票钱。把手机丢了，岂不损失更大？

规条是：铤而走险也要拿回手机。这个规条使他违反规则而最终丧命，已经彻底背离了当初翻墙进来的信念和价值，更背离了过年陪全家人度假的初衷，自己却毫无觉知，一意孤行。

● 内在规条的运作原理

规条，就是人们行事的方法，因而可以有意识地谈论、思考，被看见；而信念及价值观则深藏于潜意识里。人们习惯了意识思考、逻辑分析，而在潜意识的信念价值则无法在意识思考中出现。所以对于外部规则与自己的信念价值规条不一致时，感觉就会出来做无声抗议。这就是为什么我们要学会与潜意识沟通。对这点没有了解，一个人便容易陷入重复无效行为的困境里。

抗拒外部规则，认为规则约束了自由，坚持无效的规条而忽略了所追求的价值和所信奉的信念，在很多人的生活里、很多企业的经营里经常出现。这样的情况，使当事人很困扰：辛苦努力但总是徒劳无功。



让我们再举一个例子：

一位妻子的信念认为，自己的丈夫既要能挣钱，又要懂得陪妻子。她的价值观是，挣钱也是为了家的幸福，两人多待在一起也是为了幸福。所以，她的规条方法是，一旦丈夫出差，她就用不断抱怨、闹情绪的方式逼着丈夫向单位表达能不能免去出差。而丈夫呢，因为工作给他的压力已经很大，对待妻子不讲道理地不同意他出差，很反感。他不但不去请求领导免去出差，甚至找更多的理由出差，能少回家就少回家，能不回家就不回家。妻子就更多抱怨，如此恶性循环……久而久之，丈夫终于在外面认识了一个女友，发生了感情，造成这段婚姻的致命伤。

妻子的价值观本来是为了幸福，而信念上一切却以自己为中心，让丈夫既要能挣钱又要时间多陪自己。做法上已经让丈夫很不舒服，却不修改，固执地抱怨下去，直至丈夫发生婚外情。

这个案例的外部规则是，丈夫在职场上要遵守职场规则，出差是在完成他的工作；而妻子的规条让她去颐指气使地让丈夫找领导不出差，造成两人之间的矛盾，已经严重背离追求家庭幸福的初衷。这种内在规条已经让丈夫在职场规则与妻子要求之间处于两难选择，也与自己当初让家庭幸福的价值追求严重背离。

企业也是如此。每年“3·15”曝光的非法企业产品，侵害消费者利益的行为，就是那些企业主，用自己顾及眼前小利的唯利是图的价值信念，驱使自己去实施一套损人利己的规条，跨越经营法律规则的行为。他们企图走捷径获利，其结果是不但违法伤害了消费者，最后也覆灭了自已。



顽固的“内在规条”的来源

坚持无效做法的人，最常用的理由是他们的做法是“对的”。每当脑海里有这个意识时，大脑主持以下功能的部分便会停工作废：分析、找寻其他可能性、选择、解决问题、风险评估、未来策划。

坚持规条而忽略了信念价值的人，有两个普遍的特征：

1. 语言特征

过分地强调原则和理论。这些人在成长的过程被教导，重视一些堂皇而抽象的“道理”。试着翻阅古代的一些书籍，每一页每一句都是“应该怎么样”的“道理”，但是如何才能做到则没有说出来。这类人往往喜欢用这些无法否定的堂皇而抽象的“道理”去批判别人。

2. 创伤特征

这些人由于在成长中的创伤，有一个很深层的、关于“身份”的“我没有资格”的障碍性信念。带着这个信念的人会不自觉地把自己拒于成功快乐的大门外，他们会坚持去重复一些无效果的做法。

●信念、价值、规条的相互关系

就像一幢建筑在浅水处的房屋由一根柱子支持着。房屋是信念，而柱子就是价值。这是说，价值是支持信念的东西。信念改变了，就



如房屋的位置改变了，水里支持的柱子一定有了改变。这也就是说：改变价值，信念就能改变。

●我们用一些例子来阐释信念、价值观和规条之间的关系

例一

“人与人之间应该互相尊重，这样才显得出我们被群体接受，和感到安全。所以，我们每天早上见面时都互道早安。”

信念：“人与人之间应该互相尊重”。信念中常有“应该”“必须”等词语，以显出其绝对性、普遍性，但动词是不明显的。

价值：“被接受”，“感到安全”。

规条：“互道早安”这个行为，目的是使人们取得“被接受”和“感到安全”的价值，并且实现了“人与人之间互相尊重”的信念，注意所用之动词“互道”十分清晰。

但是，如果外部环境条件改变了，比如，遇到战争的环境，凌晨部队需要战士静音，悄悄进入城市街道。这时，部队严格的规则是，安静无声，不要惊动百姓，这样才能保证战争的胜利和正面影响。这时候，“互道早安”还需要坚持吗？尽管在礼仪的道理上，这是对的，但是，在这个时候，“不说话”才是最大的尊重。

例二

“这个聚会我不参加，我知道有些人肯定不喜欢我，参加了只会令我辛苦而浪费时间，我昨天已经拒绝了邀请。”

信念：“我知道，肯定不喜欢我”，涉及个人的信念语中多有“一定”“肯定”“不会”“必然”等词语或隐含的意思，以显出其绝对性。

价值：“令我辛苦”，“浪费时间”。

规条：拒绝了邀请。这个行为保证了不会得到那些负面价值，并且



确认了人们“不喜欢我”的信念。所用的动词“拒绝”也是清晰明确的。

在这句话里，由于人的内在信念作怪，决定了他对聚会的拒绝。虽然同学聚会本身没有什么规则可言，但任何群体的聚会，本身也是一个系统，每个人对这个群体都是有忠诚良知的。在某种程度上，也可以说是一种潜规则。他的拒绝没有对错，但实际上也是用自己内在的“规条”抗拒“潜规则”的表现。时间久了，就会把自己自动排出这个同学圈系统之外。

例三

有位专家提到家里的一个保姆，挺有意思：她有时会偷偷拿他家的东西，也不拿值钱的，就是一头蒜、两片姜、半瓶花生米什么的。主人发现后，就跟保姆说，你喜欢或者需要什么，说一声再拿就不为过，反正有些东西他也用不完。但保姆不说，也不改，该拿还是悄悄拿。这让主人很烦，而且不放心，这样发展下去，万一哪天顺走件贵重物品呢？所以，不敢再用。

对保姆的行为，很多人表示不解：干吗要这样呢？

其实保姆的心态，倒也不难理解。

信念：反正你家那么多，反正我也不拿值钱的，反正你也未必会发现，反正发现了你也不能怎么着……注意这个“反正”，就是变相的“应该”。

价值观：不拿白不拿。

规条：拿！

当然，直接当面找你要，那是不行的，因为保姆的职业规则不允许。一来没面子，二来显得我小气。“家里没蒜了，能把你家这头蒜送我吗？”说不出口啊。

有些人喜欢悄悄占点小便宜，特别是在价值观“人穷志也短”的前提下，能占的便宜不占，就好像丢了什么。长期物质匮乏导致的危



机感，以及人性骨子里的贪婪，让这些人常常不自觉地丧失了基本的道义准则和利弊判断，然后做出一些不合常理的事。

所以，在这一类人的信念价值观支持下，公交车的安全锤总是丢，公厕的免费厕纸总不够用，咖啡馆的漂亮餐勺总是少，打着送小礼物的旗号开讲堂卖保健品的商家，总能引来一大屋子人在这听。

人们会觉得不拿白不拿嘛，顺手牵羊不算偷，反正这仨瓜俩枣的东西，拿了也不算罪大恶极，被发现也没什么大不了的。

可是真没什么大不了吗？也未必。

一个做公司主管的朋友说，有次她跟一个下属小姑娘出差，晚上在酒店吃自助，吃完临走，小姑娘大模大样地往包里塞了两盒酸奶。她当时觉得有点不合适，但也没在意。

后来又一次，她看到那小姑娘抱了一包公司的 A4 纸回家。她心里就有点失望了。留心观察，发现这姑娘真是特别爱占小便宜。后来，朋友就不敢把太重要的工作交给她了，尤其是比较容易产生猫腻的那种项目。

虽然她挺能干的，但是不放心啊，朋友说。

还有个阿姨，有次跟我说，她特别不喜欢女儿交往的男朋友。“见过一次，长得倒挺帅，但怎么就那么小家子气，在餐馆吃个饭，一个劲要餐巾纸，要了一摞，没用两张，剩下的都塞包里带走了。这事儿倒不大，关键是反映这人的素质不高。”

这个不良印象，怕是一卡车纸巾也挽回不了吧？但那小伙子恐怕还意识不到。就像那个小姑娘以及那位保姆，也不会想到那两盒酸奶、两片姜会给自己带来那么大的负面影响。几张纸巾几片姜，确实不算什么。但这点小东西，会影响别人对你的判断。因为，使用保姆和使用员工，性质是一样的。外部的职场规则，要求职场人起码要有契约精神。这些行为，却让人觉得你境界不高，品行不端，不能信任。一旦重要的人产生这种看法，副作用就不好估量了。小则不利一时，大



则影响一生。真是“贪小便宜吃大亏”。坚持自己是对的，反映了一个人的信念和价值。规条也能反应价值观，在职场上有智慧的人，往往能透过规条看到你的信念和价值观。

其实想想，那点小便宜，不占又如何？一包 A4 纸，几十块钱，而为此导致工作上处于不利局面，就得不偿失了吧。很多人占小便宜，其实并非出于自身的切实需要——并不是真的需要那包纸，也不是真的买不起，仅仅就是贪心。白白拿了不属于自己的东西，小聪明得了逞，就会很得意，很有成就感。这就是信念导致的行为。说白了，还是被内在规条主导了。

这其实是一种自我迷惑，是错判了利弊得失，不知道便宜背后，往往都是坑，也没有意识到很多表面看来是赚了的事情，事实上赔了更多。小算盘打得噼啪响的人，通常就没有高瞻远瞩的能力，也不会有太大成就——真正干大事的人，谁会把一点毛头小利看在眼里？

所以，虽然人的贪念是与生俱来的，但在无关紧要的小便宜面前，还是应该把控住自己，不要自贬人格，更不要因为“仨瓜俩枣”毁了自己一生。



“外部规则”和“内在规条”的关系总结

① 信念、价值观和规条统称为“信念系统”，是一个人的的人生观，是一个人所有意念行为的思想基础。信念系统操纵着我们人生里的每一件事，是做或不做任何事的基本决定要素。信念系统也是我们对事物做出判断的基础和依据。信念系统使我们的大脑能自动地去思考和行动。所谓“自动”的意思，是指被潜意识完全控制。

② 人是不会亦不可能没有信念、价值观和规条而生存的。事实上，只要一个人处于他不大熟悉的环境里，他便会忐忑不安，就是因为他缺乏处理这个环境的某些信念、价值观和规条。

③ 信念系统有一个外壳，就是态度。所以，态度其实是 BVR 的表征。只有当一个人的信念、价值观或规条有所改变时，他的态度才会改变。

④ 一个人的信念系统加上态度，基本上可以说是一个人的范畴。

⑤ 信念，事情应该是怎样的，是事情的原因；价值，是事情的意义，其中什么重要，可得什么样的好处等；规条，是事情怎样做才能取得价值，实现信念。

⑥ 信念系统是生活经验总接出来的处世模式，让我们无须每件事都重新再学习而知道怎样应付。因为信念系统的存在，我们可以运用过去经验的心得，有效率地处理手上的情况，因而使我们有更多时间去做更多的事。

⑦ 一个人在出生时是没有信念系统的。所有的信念、价值观和规

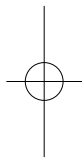
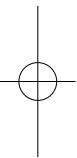


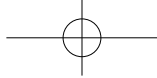
条，都是在他成长的过程中经由生活体验而产生的。因为永远都有新的生活体验，所以一个人的信念系统也从不停留静止，而是不断处于改变之中。因此，一个人的人格范畴是可以改变的，亦因为没有两个人的全部生活经验会一样，因此没有两个人的信念系统是完全一样的。

⑧ 每个人的信念、价值观和规条的数量极为庞大，但是绝大部分留在潜意识里。在任何时间中，一个正常的人只有极少数的信念、价值观和规条存在于意识层次。每当某些信念、价值观或规条受到了冒犯，负面情绪出现时，受到冒犯的信念、价值观或规条便会清晰地在意识层次出现（可以说出来）。

⑨ 所有人的内心的困扰，都是来自一些信念、价值观或规条之间的冲突。外部规则的制定越人性化，与人们内在规条冲突则越小；但无论外部规则怎样调整改变，都无法替代人们信念、价值观的改变。

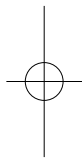
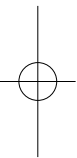
所以，法律和法规只能有限地限定人们的行为。一个民族的文明程度改变，更根本的还是在信仰、价值观层面和内在规条方面的根本改变。不是规则给人们带来束缚，而是有效的法律规则才能带来真正的自由。





第七章

婚姻中的评判和体验





婚姻是脱离原生态家庭，建立自己独立家庭的开始。但很多人在心灵上并没有离开原生态家庭，真正做到独立。在正确的序位上，男女双方，男人肯通过职场奋斗为女人和孩子服务，体现责任；女人通过尊重去体验男人，大事上能够去跟随男人，夫妻双方才能得到爱的满足，专心建设自己的小家庭。



评判与体验的解读

评，是站在审视的角度评头论足。评语也许平淡如水。比如：她长得怎样？“她长得还可以。”“一般。”“没太注意。”也许入木三分。如：“她的眼睛太漂亮了，可惜鼻子不太直。”“她的身材太好了，背看像15岁，但可惜正看像50岁。”这些都是从自己的视角出发，带自己的价值观和经验，说说我对他的看法。判，就是关于“对错”“好坏”下的定义结论。评判，因为来自经验，所以容易在里面夹带着情绪。

评判与评价，这两者相同的地方是都在“评”。不同的是，“评判”重在得出否定的结论“判定”，有强烈的非黑即白的对错在里面，有强烈的用自己的价值观去替代他人价值观的行为。例如，“这孩子白生在我们这样的高智商家庭了，只喜欢打游戏，基本不是读书的材料”。“评价”虽然也有评论在其中，但激烈程度相对没那么高，在接受度上也存在可能接受、可能不接受的两种可能。例如，“你这么喜欢舞蹈，未来虽然可以有职业，但可能只能吃青春饭啊”。但评判和评价都不是与对方有连接的沟通，可以用脑里的经验储存去分析，焦点在自己的感受，不顾及他人的感受，“任性地”发表评论。

大量的事实证明，很多孩子成人后，有喜欢对他人评头论足的习惯，这完全来自于父母的习惯传承，俗话说，“饭桌上学习人际关系”就是这个意思。

体验，是一种心理学原理，让大家彼此站在相对中立的位置，用自己的心去感知对方。父母对孩子的关注、拥抱和陪伴，是很典型的体验。而说教就很可能在评判里。其实，体验的价值是，看看自己在



一个事件中、在人际关系里的真相。心理学称之为“镜像神经元”。
体验，焦点在感知他人，而且用“心”感知。比起用脑，这个难度大
很多。



醒觉的爱与盲目的爱

为什么人想去体验，要努力学习还不一定能学会，而用脑的评判却“无师自通”呢？因为，后者是人类的舒适区。人们普遍有一种误解，认为只要自己接触过的东西自己都知道。所以，在课堂上会有很多人问，很多道理我都知道，就是做不到！其实，人们错把经验当成了自己看世界的显微镜，放大了自己知道的区域。在课堂上，导师创造了一个“人生模拟仓”，让每位同学在其中体验，无论在过去的生活里发生过什么事件，无论你有哪些麻木、恐惧和愤怒，都可以用爱解冻。而这种爱，绝不是盲目的爱。

盲目的爱，最大的特点是注重物质生活的给予，却在对方的成长上没有立场。

什么是立场呢？醒觉的爱，就是在与对方有心灵连接的前提下，坚持一份“做对方中立的镜子”的立场。镜子是最中立的，无论你做了什么，脸上有漂亮的彩妆还是肮脏的泥巴，都会中立客观地让你看到真相。通过镜子，你看到了自己的漂亮或污浊，从而采取纠正或不纠正的行动，只关乎自己的意愿。纠正了是一种成长，不纠正，也可能在为成长做准备。



婚姻前后的评判与评价规律，是如何形成的？

关于评判的概念中，我们讲到“价值观”——两个人来自不同的家族，实际上是带着两个家族的价值观走到一起。恋爱时，人们在兴奋期分泌快乐元素，常常看到自己想要的部分。这时候，好想与对方的心建立联系，自动站到体验对方的位置。但有一句话说得好——熟不讲理。关系越近，关系越确定，人们想改造对方的意愿就越强烈，直至走入婚姻。这也是我们看到许多恋爱期超长的恋人最后反而不容易走入婚姻，婚姻后的双方要经历N年之痒的原因。婚姻关系里的两个人，都是带有自己原来家族的价值观走到一起，我们称之为“家族良知”。听到“良知”这个词时，我们很容易联想到“道德”。因为在中国文化里，“良知”就是“道德”的呈现，违反道德就是违背良知，而如果你觉得符合良知，那就是道德的。但其实我们发现，现实中，很多“良知”并不是道德概念。良知方面的“清白”和“愧疚”跟“善良”和“邪恶”没有太多关系。一件事情可能不道德，但是符合良知；也可以很道德，但是愧对良知。

在心理学系统排列领域里，我们把那些让我们感到愧疚不安或心安理得的良知称作“个人良知”。“个人良知”跟从的并不是所谓的社会道德是非标准，而是某个团体的标准，这个团体对每个人来说，首先是家族。无论每个人在口头上是否拥戴自己的家族，实际上在潜意识里都会自动效忠自己家族的标准，这些标准会以良知的形式来表达。什么是家族良知呢？有很多方面，其中一类就是维护家族利益。任何情况下，每个家族的血缘力量都会让人们把血缘关系永远放在第一位。



所以，随着两性关系的加深，但凡涉及谈婚论嫁，或者已经进入婚姻关系里，就不可摆脱掉两个人对各自家族的自动维护。于是，评判就出现了。

比如，分“内、外”——爱人是“非血缘”关系，所以是外——夫妻两人之间开展对自己家族亲人态度的比较，会生出评判；生活习惯的比较，也会生出评判；特别是双方的愤怒忍耐突破了底线，是怎么发生的呢？往往是对方攻击自己家族里的人……彼此坚决捍卫自己的家族形象！所以，两性关系也可以把疆域扩大，大到需要一致对外时，可以把婚姻关系划入家族，甚至有必要时，婚姻双方家族可以团结一致，共同对外，维护亲友利益。比如遇到消费关系、医患关系时，家族人基本都可以站在统一战线上。

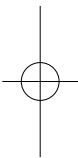
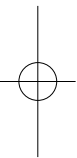
这个“家族良知”，往往会让很多人宁愿付出很大代价，也要去维护。原因是，我们世代代被教育，让你与这个家族群体产生了共同性。当你做的事情符合家族群体的规定时，你就会心里安稳，因为你跟大家一样，与别人共同进退。当你做的事情不符合家族群体的规定时，你会受到家族成员的谴责，你会感觉内疚，你甚至会把很多种盲目的维护行为误以为是“孝顺”。此时，你的对错标准就是“家族利益”，符合这个利益的就对，否则，就错！所以，婚姻中的评判大多与家族有关。即便有些矛盾看起来表面上与家族关系不大，本质上也是家族形成的价值观的冲突。也就是说，良知本身在告诉你，当你内疚时，其实是你跟别人不一样，你有可能在彰显个性；而当你心安时，你其实在彰显“共性”，你要跟旁边人行动一致，你就要暂时把你的个性放下。当一样东西被定性为群体标准，而你竟然和这个标准不一样时，你就有点冒险了，很可能就开始内疚了。什么是对错呢，只要不同，不共，就是错，其他，都对！看，变成标准了吧！

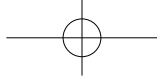
爱的整体性、平衡性与秩序观念都是评判产生的隐性动力。我们从出生开始就生活在各种关系（秩序）中。先是我和父母的关系。



最开始，我们以受精卵的形态出现在妈妈的子宫里，子宫就是界限。在这个界限中，我们被养育，被保护，然后越长越大，直到有一天出生。出生之后我们又进入另外一个界限，称为“原生家庭”，由爸爸、妈妈和孩子组成。我们在原生家庭里继续成长，直到有一天成人独立，必须要脱离父母，进入社会，成为其中某个组织中的一员。我们在这个组织中工作、服务，然后有一天职位升到某个程度，或者发现在这个组织里已无法追求你想要的。这时候，我们离开这个组织，改弦易辙，求学深造，重新开始。

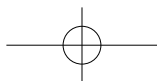
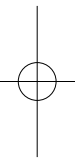
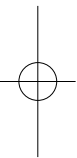
婚姻是脱离原生态家庭建立自己独立家庭的开始。但很多人在心灵上并没有离开原生态家庭，真正做到独立。在正确的序位上，男女双方，男人肯通过职场奋斗为女人和孩子服务，体现责任；女人通过尊重去体验男人，大事上能够去跟随男人，夫妻双方才能得到爱的满足，专心建设自己的小家庭。

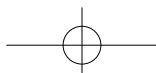
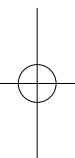
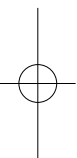




第八章

孩子与成人错位现象的背后







为什么有些家庭教育导致孩子不像孩子，成人又不像成人？这一现象背后有哪些地方值得思考呢？当你步入婚姻，你已经在重新创造一个家庭文化，要看清什么是过去行不通的事情，什么是过去优良的传统。



孩子不像孩子

为什么有些家庭教育导致孩子不像孩子，成人又不像成人？这很像序位的错乱。这样的现象背后的因素又是什么呢？我们先来看一些案例。

● “小大人”现象

一位女生冷不丁地递给老师一张卡片，仔细一看，原来是一张印制精美的“名片”，上面有自己的学校及班级职务、英语名字、个人爱好、电话号码及家庭住址等，令这个至今还没有“名片”的老师觉得有一丝尴尬。

还有，在诸如学生座谈会、演讲比赛、评优发言，儿童好声音比赛等场合，也会有发现：现在的学生越来越“能说”，一上来就长篇大论，仔细听听，却充满了成人惯用的空话、套话。在大人面前，孩子们总是想尽力表现出自己的“成熟”，却丢掉了“学生语言”。

在小学生的作文中，现在也有一个特别带有倾向性的问题是：有相当一部分学生的作文缺乏少年儿童应有的童真、童趣。如有一个小学生在一篇《一件感人的事》中这样写道：

啊，我终于见到他了！我奔跑过去，含着眼泪和他相拥在一起，手中的伞不知什么时候掉在地上。雨，还在下着，下着……

请不要以为这是恋人相见的镜头，这是一个六年级学生的作文片段。当语文老师要求每个学生写一篇《一件令人感动的事》的作文时，



他绞尽脑汁，终于有了“灵感”——他的爸爸是建筑工程队长，有一次为了赶基建工程进度，下着大雨还在指挥。孩子去送伞，见到这个场面十分感动，于是父子相拥，小雨伞被丢在一边……

这些都不该是一个孩子所说的话，吐露的当然也不是孩子的真情实感。这些作文往往成人腔调十足，内容空洞、语言干瘪、千人一面，叫人读了浑身不自在。

小小年纪说起官话，小小年纪感叹人生，小小年纪也有了更多的算计……这样的“小大人”，在一些家庭和学校校园里并不鲜见……

●浮躁心态“催熟”孩子

一个地级市的团委与电视台联合举行“少年形象大使”选拔大赛，并由某大型商场赞助。一时间报名的家长人满为患。第一轮比赛是面试，其实也说不上是什么面试，因为人太多，根本来不及正规进行，上千人就在这第一轮中被筛选下去，只剩下二十男二十女，进入第二轮复赛。有一名女生被录取了。家长欣喜若狂，亲自到学校来请假一周，进行专门的训练。他们为孩子请了英语老师（因为要英语口语）、形体老师（因为要学模特走台）、作文老师（因为要当众演讲）……总之，一切围着比赛要“赢”的目标而进行着。结果，没选上（因为一共只选两位，一男一女）。那个女孩却出语惊人：“这次比赛不公平，因为妈妈告诉我说选上的那个同学是送了礼的……”这很让人无语，也许是父母为了防止孩子受到挫折而编写的“谎言”……

这一现象在社会上具有一定的普遍性。透过这一现象，我们要看到它的背后。现在早熟的孩子，除了受社会大环境和升学压力的影响外，家庭教育中普遍存在着急功近利的浮躁心态。为了孩子出名，为了家长脸上有光，他们可以不惜代价去“打造”他们的孩子，直到自己满意为止。这样的反复训练，让在种种“表演秀”中尝到“甜头”



的孩子们，把成人社会里的那些东西“学到家”了。

不少年轻父母为了更早地看到成果，不惜忽略孩子能力的积累，而只求快些让孩子接受他们本不应该接受的知识和技能、技巧，事实上却限制了孩子其他本应发展的能力。而且孩子最容易受到诱导，他们会看大人的眼色行事，他们会琢磨大人们的想法，老在想着去模仿大人的言行，那么他们哪里还有心思去发展能力、培养个性呢？在这个顺其自然成长的最佳时期，却错失了机会。

“小大人”现象其实是一种不健康的“人格早熟”。不少家长抱怨孩子越来越会“揣摩大人的心思”，“投大人之所好”，干涉父母的关系，过度操心人际关系上的事情……究其根源，恰恰是与成人日常生活中急功近利的心态及社会上种种带有功利色彩的评优攀比有关。现在的孩子都是独生子女，成长中十分缺乏同龄伙伴，这个现象在城市中更为严重。他们在生活中面对的就是父母等成年人，对成年人经意或不经意的模仿，就会使道德观念尚未成熟的孩子吸收成人世界中不真、不善、不美的东西，而这种空气还在不断地弥漫中……

● 还“小大人”为“儿童”

按照联合国教科文组织的定义，0 ~ 18 岁年龄段都可以称作儿童，可现在儿童的童年时光却被大大挤压了。

教育专家指出，成人化的过程有一定规律，作为孩子成长的两大场所——学校和家庭，应该按照教育规律为孩子的成人化过程创造良好的环境。如果人为地给孩子成长“加速”，无异于拔苗助长。正如英国著名教育学家卢梭所说：“大自然希望儿童在成人以前，就要像儿童的样子。”如果我们打乱这个序位，就会造成一些果实早熟，它们长得既不丰满也不甜美，而且很快就会腐烂。

就是说，我们将造就老态龙钟的儿童。



“让孩子的童真时代长一点，不要让他们过早承担社会责任。”目前，孩子的成人化是一种趋势，其一言一行模仿大人，是因为他们有想做大人的想法。很多孩子说话都很成人化，可实际上越谈就越显露出“童气”，为什么呢？他们是希望引起别人的注意。

儿童的成长应是一个渐进的过程，每个阶段有每个阶段的成长问题，儿童应该在与同龄人和家长、老师的交流中面对这些问题，在成长中享受童年的快乐，社会不应该将他们用速成法拉到成人世界来。

一些学者也指出，对很多儿童而言，他们几乎在没有做过幼年梦、童年梦时，就知道了成年人才知道的东西，他们在还没自力更生时就感受到了金钱和权力的分量，在还没感受到实际社会矛盾时就知道了战争、暴力和犯罪……这些因素的潜移默化，若不能及时得到来自家长、学校和社会等方面的教育和引导，就可能造成他们精神发展的畸形化，甚至导致犯罪行为。

首先，社会性的影响不容忽视，这也成了一个老生常谈却总不过时的话题。随着电视节目的增多、电脑的普及、手机上网的便利，可以说媒体的声音无处不在。但是，在这些信息传播的过程中，在孩子接触到的事物中，有多少是适合孩子的，有多少是不适合的，却没有一个准确的定论，更没有一个严格的划分。成人社会诸多负面的信息，冲击着孩子的童真。这就造成孩子全方位地接收社会带来的信息，使孩子所受的熏陶超出了孩子原本的接受能力。

另一方面，现在一些小孩子的家长，差不多都是上世纪七八十年代出生的，这一时期的家长可以说是比较复杂的，其中独生子女占很大比例。小的时候娇生惯养，现在虽已成年但却并未“成人”。因此，在对孩子的教育上存在一些问题。家长的所言所行都不避讳孩子，当着孩子的面打电话找关系，当着孩子的面想说什么就说什么。孩子是父母的影子，两三岁后，孩子模仿能力很强，他们都是按照成人所提供的环境去模仿学习的。



在相关案例中，很多家长以自己的孩子会说“大人话”，会做“大人事”而津津乐道，他们觉得孩子这样很好玩，甚至出于亲情动机还会夸奖孩子说：“看我家宝宝像个小大人似的！”

其实，家长的这种行为正是从侧面对孩子的一种鼓励，孩子并不完全理解其中的含义。因此为了再次获得表扬，孩子便会继续模仿。直到孩子上学后，在学业或与他人的交往中出现问题时，家长才开始紧张。所以，当家长发现孩子行为或语言上表现得像成人时，更要对孩子进行正确引导，让孩子明白什么事该做什么事不该做。



成人不像成人

●现象

没有独立照顾好自己人生的能力。

大学毕业、研究生毕业后不去工作，啃老。

在职场和恋爱中把任性当个性：组建自己的小家庭后不能得体地处理夫妻两人和双方家族的关系。

自己的心态还是孩子，有了孩子以后把孩子完全交给父母照顾，没有兴趣也没有能力独立照顾孩子。

在家庭关系里夫妻不能和睦相处，给孩子做出榜样，对孩子要么过度宠溺，要么过度控制。

成人后的人，在孩童时期，没有从父母那里得到能够独立照顾好自己人生的能力。无论到什么时候，通过生命中行不通、磕碰、受挫，才开始反思，甚至依然不反思，把所有责任推给他人和社会。不成熟的成人，不具备能够独立照顾好自己人生的能力。

●微信上的表现

群发“清清吧……”，显示出人际关系的内在焦虑，对谁是自己的朋友完全没有把握。

每日群发抄袭他人的原创，还不知道标注来源。

经常群发广告，不考虑他人感受和营销效果。



企图微信交流代替专业咨询，觉得别人该回答你的问题，从不考虑对方是否要休息，是否在吃饭，是否周末要陪孩子。只管自己不考虑别人，难免自寻烦恼。

跟人不熟，还喜欢闲聊，觉得别人就该陪你闲聊。

身体和年龄成人了，却在微信朋友圈表现出不考虑他人感受，是通过互联网这样的平台展现了一个人内在的心智。一个人内在不成熟，无法在行为上有成熟的表现。习性反射心性。

● “孩子不像孩子，成人不像成人”的原因

孩子只是一个“显示器”，而父母才是“主机”，孩子所做的事、说的话，差不多是从父母那里学来的。若想把好关，家长就要多学习，提高自身素质。在社会竞争加剧、人心浮躁的现状下，家长不能盲目跟风，不能灌输给孩子成人才能接受和理解的知识。家长要明白孩子并不是你们的附属品，不能以家长的主观意愿决定孩子的未来。

要让父亲回归家庭教育。因为父亲是连接孩子与社会的重要环节，父亲的力量感、责任感对孩子是非常需要的。

强迫儿童去接受他们的心灵发展阶段还未能吸收之事物，要儿童去吸收超出其理解力的事物，只是替未来将成人“儿童化”铺路。这种用外力强加的办法，正是为了去培养“他制他律的人格”的。换言之，就是不要让内省式的“自我”基础出现。

我们的性格或行为模式在很大程度上取决于我们本身从小生长的家庭中所给予输入的印记。现在，当我们为人父母时，我们和伴侣处事的行为模式又会直接影响到孩子的未来。我们现在就是子女的原生家庭，为了孩子，请做更好的原生家庭。



●原生家庭对一个人心智的影响

什么是原生家庭？

我们人的一生中有两个家。一个是我们从小长大的家，有爸爸妈妈，也许还有兄弟姐妹。另一个是我们长大以后，自己结婚成家的那个家，我们把第一个家叫作原生家庭。

凡是在原生态家庭没有学好“自己独立照顾好自己人生”这一课，使得心智得以成熟的人，成人后，一定会在自己小家庭里“栽跟头”。心理学有一个原理是：我们后来回忆起来，还“记得小时候的事情”，和当你年幼时在原生家庭里一些“不记得的事情”，哪个对一个人的影响比较大呢？心理学证明，是那些“不记得的事情”对一个人的影响更大。

人好比一台运行良好的电脑，平时我们看到的电脑界面是我们需要看到的界面，但决定呈现这些界面的程序却隐藏在电脑编好的程序中。因此，我们也受一些看不见的程序的驱使，而表现出现在的行为。

在人际互动中，很多时候我们是在仿照自己在原生家庭里不知不觉中学到的一些行为，有些时候也会反其道而行之。

由于我们来自不同的家庭，对事情的要求有不同的规则。

比如一对新婚夫妻，两人本来是同学恋，老家一南一北，但组成家庭后才发现生活习惯差异好大。一个人无论冬夏每天都要洗澡，另一个一周才洗一次。两人为这事，从新婚之夜一直吵到孩子出生。

两人的原生家庭生活习惯和规则也相去甚远：一个原生家庭家教严格，父母和上辈子几辈人都不习惯打麻将打牌这种娱乐活动，而另一个家庭，几辈人都麻将不离桌。每到节假日，特别是春节，两家的娱乐风格会发生巨大差异。一边父母麻将玩儿到通宵，另一家老人就喜欢看看电视聊聊天。两口子到了对方父母家拜年，都待不住，恨不能



快点带着孩子回自己家待着。在这过程里，孩子才是最受伤害的。因为爷爷奶奶、姥姥姥爷，都想见到孩子，而孩子却在哪儿都待不多会儿就会被强行带走。

所以，当你没有感受到爱的时候，并不代表爱不在身边。也许每一个人表达爱的方式不一样；同样，当你觉得受伤的时候，并不代表别人故意要伤害你。

童年经历过的一些非常强烈、痛苦的经验感受，往往使当事人在不知不觉中，做了影响一生的如何待人接物的重大决定。

比如一个非常漂亮、品学兼优的女孩子，找对象的时候总是找条件比自己差很多的男孩子，相处一段时间，又很难勉强自己而分手。

原来，在她六岁的时候父母离异，母亲为了养家不得不做几份工作。有一天晚上，母亲还在工作，她一个人回家，看到漆黑的房间，冰箱里什么吃的也没有。这种孤独凄凉的感受如此刻骨铭心。从此，她做了一个决定——绝不要被人抛弃。所以她找对象的时候不敢找和自己一样优秀的男孩子。

这些潜意识中产生的“隐形的内在誓言”，常在当事人生命中最重要的人际关系上造成决定性的影响。

这个影响一生的决定，并不见得一定是坏的。它曾在你人生中某一阶段保护了你，对你有帮助。只是到后来，当你的人生环境改变时，过去这保护你的行为在新的环境里，反而变成了阻碍。

● 环环相扣的心理情结

当夫妻两人的内在誓言正好相反的时候，可能会造成很多的问题，即“环环相扣的心理情结”。

夫妻关系，很像两个恋人要在一个完全漆黑、伸手不见五指的房



间里跳一支很难的探戈舞。若要共谱一支最美的人生之舞，我们必须学习了解原生家庭，在漆黑的潜意识中为爱点燃一盏灯。

● 了解“强迫性重复”

生命中，我们常常不由自主地与某些特定的人发生或爱或恨的关系，潜意识中借着与他们或快乐或痛苦的深度情绪互动过程，得到第二次机会，去医治过去所受的心理创伤，弥补过去的遗憾，满足童年对自己特别重要却未能得偿的一些心理需求。

值得父母们思考的问题：

- ① 你从小最需要的，而最没有得到满足的一些心理需求是什么？
- ② 你从小常常有的一些负性情绪是什么？
- ③ 你在哪一方面特别有情感过敏？你的“内在誓言”，或你的一个强烈的经验感受，一个影响一生的决定是什么？

每一个人都要学习为自己的心理情绪负责。你没有办法使风不吹，但你可以调整风帆，让你的船到达目的地。最没有影响力的人往往是那些绝对不接受别人影响的人。

不要把原生家庭当作不肯成长、不肯改变的借口，因为你的幸福、快乐掌握在你自己手中。过去原生家庭中发生的一些事情，你不需要负责。但是，从今天开始，你所做的每一个选择，你都要自己负责。

请记住：你现在就是你子女的原生家庭！你在重新创造一个文化，过去行不通的事情，不要再坚持“我执”；过去优良的传统，你大可以继续弘扬。



案 例

我到—个朋友家里做客，看到朋友的孩子非常喜欢读书，不仅喜欢童话与故事，连—本工具书也读得津津有味。

于是，我问那对父母是如何培养孩子的。

他们回答：“根本没有培养过。”

在这个家庭里，父亲是学者，母亲是作家，两人又相爱，家里藏书又多。客厅、书房、卧室、儿童房、厕所，随处可见父亲喜欢的历史、哲学、宗教，母亲热爱的社科、文学、艺术，孩子痴迷的绘本、寓言、童话……只要你想读，随手就能拿到自己喜欢的读物。

在我的授课过程中，和学生及家长打交道越多越会发现：孩子就是家庭的缩影，教育就是拼爹拼妈。

—个优秀的孩子，其背后的家庭—定充满尊重、书香与爱，父母不说博古通今，但—定通情达理。

相反，—个问题学生，他所置身的原生家庭—定也充满问题，比如缺爱、不平等、不自由，父母普遍文化层次不高，观念落后，视野狭隘，并且多有暴力行为。

真正的教育，从来不是点石成金、立地成佛的技巧，而是一段春风化雨、自然无为的过程。

就像—棵树摇动另—棵树，—朵云推动另—朵云，—个灵魂唤醒另—个灵魂。它没有声响，它只是让走在前面的人做好自己的事，走好自己的路，然后任由改变自然发生。

前行者如何，跟从者也会如何。



长者如何，晚辈也会如何。

这就是拼爹了。真正的拼爹是比拼父母的观念，以及生活方式、思维方式、处世方式。

阶层固化，流动困难。这种僵局的产生，到底缘于什么？其实，除了硬实力（资源）的分配不均，更关键的是软实力（观念）的高低不一。

传递给下一代的，可以是自由、理想、从容、自律与不屈不挠。

遗传给下一代的，也可以是自卑、短视、暴戾、散漫与轻易放弃。

禀持不同观念的人，自然拥有不同的视野，匹配不同的行动，支付不同的代价，导致不同的结局。

天才是不存在的。任何一个优秀的孩子都不是横空出世的奇迹，而是有迹可寻的因果。

它的因，在家庭。

它的根，在父母。

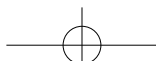
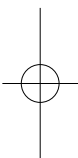
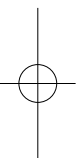
父母是无知的，就会以控制、奴役、摧残的方式，对待一个孩子，并且做得毫不自知。

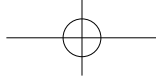
以恶的方式传递恶，以愚蠢的方式传递愚蠢。那么，在人生的奋斗链条上，孩子从一开始就掉了链子。

父母是开明的，就会给孩子尊重和自由。

不强迫，不设置，接纳生命的可能，让孩子的最大压力仅仅来自他自己，发现他的优点，欣赏他的特质，运用成人的思维与资源，帮助他放大……那么，他就比同龄的孩子赢了一大截。

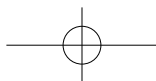
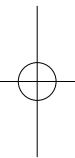
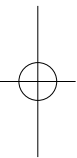
这样的父母所生育的孩子，纵然不成功，也必然成器；纵然不成才，也必然成人；纵然不成名，也必然成就一番自己的人生气候。

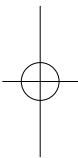
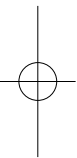




第九章

有话好好说







沟通是人与人之间、人与群体之间思想与感情的传递与反馈的过程。沟即双方认可的通道；通即通畅，双方愿意继续下去。要实现沟通，就要有话好好说。做到态度平等，不以貌取人。人一旦有高低贵贱的分别心，沟通就不那么容易平等了。



何为沟通？

何为沟通？

沟通是人与人之间，人与群体之间思想与感情的传递与反馈的过程。以求思想达成一致和情感的流畅为沟通。否则即为无效的表达。沟即双方认可的通道；通即通畅，双方愿意继续下去。沟通是双方认可的，一种有爱流动的，有通道的双向互认的语言。

那么人与人之间，沟通的目的又是什么呢？

沟通的发生必须在平等的前提下。这个平等不是指职位或身份，而是指我把你当成跟我一样的生命个体来对待。如果不能带着平等的态度跟对方说话，那就不是沟通而是在发布命令。

所以，在沟通中，最重要的关键词就是态度的平等。而做到态度的平等，最大的障碍就是社会角色。当人们穿上不同价格的服装，开不同品牌的车，扮演不同的社会角色，都会让人们在没有修炼的时候以貌取人。人一旦有高低贵贱的分别心，沟通就不那么容易平等了。

有这样一个故事，是我在企业团队课程里经常讲的：

美国的一对老夫妇，女士穿着一套褪色的条纹棉布衣服，而她的丈夫则穿着布制的便宜西装，也没有事先约好，就直接去拜访哈佛的校长。

校长的秘书在片刻间就断定这两个乡下土老帽根本不可能与哈佛有业务来往。

先生轻声地说：“我们要见校长。”秘书很礼貌地说：“他整天都



很忙！”

女士回答说：“没关系，我们可以等。”

过了几个钟头，秘书一直不理他们，希望他们知难而退，自己走开。他们却一直等在那里。

秘书终于决定通知校长：“也许他们跟您讲几句话就会走开。”

校长不耐烦地同意了。

校长很有尊严而且心不甘情不愿地面对这对夫妇。

女士告诉他：“我们有一个儿子曾经在哈佛读过一年，他很喜欢哈佛，他在哈佛的生活很快乐。但是去年，他出了意外而死亡。我丈夫和我想在校园里为他留一个纪念物。”

校长并没有被感动，反而觉得很可笑，粗声地说：“夫人，我们不能为每一位曾读过哈佛而后死亡的人建立雕像的。如果我们这样做，我们的校园看起来像墓园一样。”

女士说：“不是，我们不是要竖立一座雕像，我们想要捐一栋大楼给哈佛。”

校长仔细地看了一下条纹棉布衣服及粗布便宜西装，然后吐一口气说：“你们知不知道建一栋大楼要花多少钱？我们学校的建筑物超过750万美元。”

这时，这位女士沉默了。校长很高兴，总算可以把他们打发了。

这位女士转向她丈夫说：“只要750万就可以建一座大楼？那我们为什么不建一所大学来纪念我们的儿子？”

就这样，斯坦福夫妇离开了哈佛，到了加州，成立了斯坦福大学来纪念他们的儿子。这就是斯坦福大学的由来。

（以上故事，是网络流行的版本。我终于在2017年6月，有机会去哈佛和斯坦福大学游学。其间经过认真考证后，发现真实的故事并非这么简单。但我们暂且就从这个并不严谨的故事中，吸收关于沟通前的信念价值观是怎样让人们起心动念，并且是怎样引发人们的语言



行为，最后导致沟通结果这个规律吧。)

今天，流传在美国人中的一句话：有钱成绩又不错的读哈佛，真正的世家更爱斯坦福——源于两家名校骨子里的气质不同。

所以，请不要轻视你身边的任何人，藐视别人就是轻视自己。



沟通的前提

沟通的前提是关于“身份”。这需要是在两个人的关系当中才能确认，也必须得到两个人的认可。

很多人在生活当中总用自己表现特别好的那一面的身份，出现在各种各样的场合，处理各种各样的事情和面对各种各样的对象。但如果身份错位，说话方式就会不同，所以如果身份错了，沟通就不会成功。我们跟谁沟通，我们的身份定位，决定了你的表情、声调和语言。

关于身份错位，我们讲一个英国女王伊丽莎白二世的故事：

有一次，菲利普亲王愤怒地返回卧室并用力摔上了门。女王本打算敲门主动示好。“谁？”菲利普问。“英国女王！”但菲利普并未理会，女王再次敲响了门。“是谁？”“伊丽莎白二世。”菲利普依旧没有开门。“我是你的妻子，能开开门吗？”菲利普此时才心软。

上世纪 80 年代，英国流行着一句玩笑：“英国有两个最伟大的男人，一个躲在唐宁街 10 号，一个躲在白金汉宫。”前者指的是任英国首相撒切尔夫人的丈夫丹尼斯，后者则是菲利普亲王，这两个男人一生都生活在自己“强势妻子的阴影里”。

生命当中能够给我们反馈的人，往往是我们生命中最重要的人——可能是你的亲友，可能是你的爱人或孩子。他们一般会真实地反馈给你一些实话。但当你想证明自己正确的时候，身份可能会发生错位，此时只会把问题的焦点归因到别人身上，而且顽固地坚持自己的模式。这种顽固的模式不改，走到哪里都不会受欢迎。



“好好说话”的秘诀

目标，决定了我们采取什么样的方式和选择什么样的道路。双方的沟通是否有良好效果，是由对方决定的，但目标和方法可以由自己决定和控制。

沟通的目的是为了两个人的关系达成一致，但很多人是为了沟通而沟通。这样沟通过程中就容易有操控，失去尊重。区别尊重与操控的准则就是是否给他人选择。

沟通不是用来操控对方的，而是用来交换信息达成一致的。婚姻内的价值观产生巨大分歧，商业合作者之间产生巨大分歧，谁也无法操控对方，但最终哪怕达成分手的一致性，也是沟通的成果。

如今，我们生活在一个人与人、人与物的社会。一个社会和谐稳定的程度取决于家庭的和谐关系：丈夫和妻子之间的和谐，父母与子女之间的和谐。撇开心理学不谈，语言确实带有一种潜意识的能力。

言语有无穷的力量，可以带来医治、支持、安慰、祝福，也可以带来伤害、破裂和毁灭。每个人要多多留意自己的言语，即便是在生气发怒时。

如今，有一种暴力，不会在你身上留下伤痕，却能在心上投下永不散去的阴影，甚至毁掉一个人的一生。那便是语言暴力。这种暴力比起外表的伤痕来更为严重和可怕。

语言暴力，就是使用谩骂、诋毁、蔑视、嘲笑等侮辱歧视性的语言，致使他人的精神上和心理上遭到侵犯和损害，属精神伤害的范畴。有时冷暴力也会表现为一种语言暴力。



唤醒人们对这一现象的重视是一种社会责任。由此，一位艺术家很有创意地将“丢人”，“是人就比你强”，以及“怎么不去死”这些语句做成模具，可拼凑成枪、刀和斧头。通过体验的方式将无形的伤害化成了更易感知的武器。

你一句“泄愤”的话，说的时候也许很爽快，但是否知道给他人带来多大伤害？尤其是父母与孩子之间，很多时候发生的不是沟通，而是单方向的训斥和指责。父母跟孩子之间的沟通是双向的，要允许孩子对你讲他的内心世界，因为你沟通的目的是为了跟孩子达成一致性而不是伤害亲子关系。沟通是帮助你收获一分快乐的、有爱的亲子关系，而绝不是牺牲亲子关系的质量去完成一次沟通。沟通只是手段，不是目的。所以，请父母们蹲下来，尝试走进孩子们的心里，耐心与他们交流，你的鼓励会成就他美好的未来。

人和人建立关系并不是为了沟通，而是通过沟通去促进和完善关系。本着平等的原则，每个人都有拒绝沟通的权力。沟通中不断觉察自己的情绪是否平稳，当双方中一方有情绪时，如何继续沟通，或终止沟通。要懂得保留下次继续沟通的机会，双方情绪不利于沟通时，大家可以彼此表示暂时停止，允许各自保留意见。

如果你总是在沟通中无法管理好自己的情绪的话，那需要学习的就不仅是沟通而是自我成长了。无论你有没有多么聪明，多么富有，多有权势，人愤怒的那一个瞬间，智商是零，过一分钟后恢复正常。千万不要在愤怒的时候做任何决策。水深则流缓，语迟则人贵。我们花了两年时间学说话，却要花数十年时间学会闭嘴。因为说是一种能力，不说是一种智慧。

课程中，曾经有同学说：与丈夫间，有时说话语气不好，发自内心地想要指责对方，想让对方知道自己的不满意，想证明自己的正确英明，同时证明对方的不对。明知道自己语气不好，如何才能控制自己的语气和情绪？



亲密关系中，说话的目的是为了沟通，沟通的目的不是为了沟通，而是为了达成和谐和一致性。如果开口就与你想达成的目标相反，那么问问自己：沟通的目的是什么？是为了表达自己是女王，还是为了与爱人间爱的流动？不清楚目的是什么，管理情绪就会有难度。

一个真正的沟通高手并不是每次都可以说服对方，而是总能从对方的说话中不断发现对方在乎的价值。有同学曾经提问说：家人之间，如何沟通会让关系更和谐？我有如下建议：

急事，慢慢地说。遇到急事，如果能沉下心思考，然后不急不躁地把事情说清楚，会给听者留下稳重、不冲动的印象，从而增加他人对你的信任度。

小事，幽默地说。尤其是一些善意的提醒，用句玩笑话讲出来，就不会让听者感觉生硬，他们不但会欣然接受你的提醒，还会增强彼此的亲密感。

没把握的事，谨慎地说。对那些自己没有把握的事情，如果你不说，别人会觉得你虚伪；如果你能措辞严谨地说出来，会让人感到你是个值得信任的人。

没发生的事，不要胡说。人们最讨厌无事生非的人，如果你从来不随便臆测或胡说没有的事，会让人觉得你为人成熟、有修养，是个做事认真、有责任感的人。

做不到的事，别乱说。俗话说：“没有金刚钻，别揽瓷器活。”不轻易承诺自己做不到的事，会让听者觉得你是一个“言必信，行必果”的人，愿意相信你。

伤害人的事，不能说。不轻易用言语伤害别人，尤其在较为亲近的人之间，不说伤害人的话。这会让他们觉得你是个善良的人，有助于维系和增进感情。

伤心的事，不要见人就讲。人在伤心时，都有倾诉的欲望，但如果见人就讲，很容易使听者心理压力过大，对你产生怀疑和疏离。同



时，你还会给人留下不为他人着想，想把痛苦转嫁给他人的印象。

别人的事，小心地说。人与人之间都需要安全距离，不轻易评论和传播别人的事，会给人交往的安全感。

自己的事，听别人怎么说。自己的事情要多听听局外人的看法，一则可以给人以谦虚的印象，二则会让人觉得你是个明事理的人。

尊长的事，多听少说。年长的人往往不喜欢年轻人对自己的事发表太多的评论，如果年轻人说得过多，他们就觉得你不是一个尊敬长辈、谦虚好学的人。

夫妻的事，商量着说。夫妻之间，最怕的就是遇到事情相互指责，而相互商量会产生“共情”的效果，能增强夫妻感情。“商量”是一种尊重，是一种连接，是一种爱的表达。

孩子们的事，开导着说。尤其是青春期的孩子，非常叛逆，采用温和又坚定的态度进行开导，更可以用自己过去经历过的体验或者是其他人的体验来启发孩子自己的认知。如此既可以让孩子对你有好感，愿意和你成为朋友，又能起到有效引导的作用。

也有同学提出过，对自己最亲近的人，说话时总是态度不好语气生硬，给对方造成了伤害，他为此很苦恼。

对熟人态度不好，是很常见的现象。老话说，熟不讲理，虽然是民间的评判，但是有其道理。人太熟容易没界限，说话不注意，由着自己性子来。其实，越熟越要提升说话的素养，中国传统文化提倡举案齐眉、相敬如宾，《弟子规》中对小孩子的训练，是通过对一个人从小训练，使得素养慢慢提高。有了素养的积累，跟熟人间也会养成尊重。真正的沟通是从生命的尊重开始的。从尊重开始，不会发生熟不讲理。与亲密关系的人难以沟通也是因为这个。

而沟通中，我们却常把放弃立场误解为厚道。

如果美德分为显性和隐性，厚道具有隐性特征。

厚道不是愚钝，尽管很多时候像愚钝。所谓“贵人话语迟”，迟



在对于一个人一件事的评价沉着，君子讷于言。尤其在别人蒙羞之际，“迟”的评价保全了别人的面子。真正的愚钝是不明曲直，而厚道乃是明白而又心存善良，以宽容给别人一个补救的机会。

厚道是有主张。而和稀泥、做好人，是乖巧之表现，与“厚”无关。无准则、无界限是糊涂之表现，与“道”无关。厚道的人有可能倔强，也可能步入俗境，宁可憨而不巧。



“有话好好说”小贴士

●沟通的要素

① 沟通是否有意义由对方决定，但目标和方法可以由自己决定和控制；

② 身份一旦错位，沟通就让人不舒服。

●沟通前要注意的 6 个方面：

① 我在跟谁说话？（沟通的身份定位）

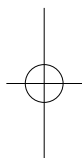
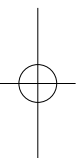
② 我们彼此都愿意进行这场沟通吗？（意愿检测）

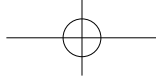
③ 我这次沟通要达到什么目的？（沟通目标）

④ 这里面，什么是最重要的？（沟通价值）

⑤ 我们之间的价值观决定了我们达成一致的难度有多大，但价值观差异并不影响我们达成和谐。你尽沟通之力，允许对方有权利做出他自己的任何选择。这是最终的尊重。（因上努力，果上随缘）

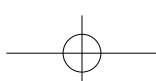
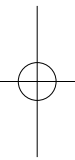
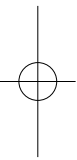
⑥ 沟通的时间和地点是否合适，我是否善用了资源。（沟通外部条件）

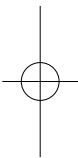
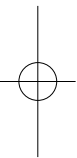




第十章

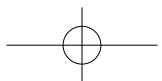
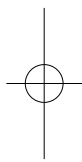
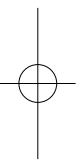
人际关系里的情商新解







情绪调控能力不光跟每个人的当下有关，还与每个人的家族良知传承有关，更与每个人在成长的过程里有没有过创伤经历有关。情商有多重要，可能一念天堂，一念地狱。那么，你知道如何检验情商，如何在高情商下快乐生活吗？





如何定义“情商”？

情商（Emotion Quotient）通常是指情绪商数，简称EQ，主要是指人在情绪、情感、意志、耐受挫折等方面的品质。最早的理论说，人与人之间的情商并无明显的先天差别，更多与后天的培养息息相关。但从发展心理学和现象学里发现，情绪调控能力不光跟每个人的当下有关，还与每个人的家族良知传承有关，更与每个人在成长的过程里有没有过创伤经历有关。

每个人对同一件事情的反应有着天壤之别，这说明“情商”是与每个人的价值观和信念局限度有关的，与每个人在不同环境下的身份定位有关，与自我独处时自己的身份定位有关。

从最简单的层次上定义，情商是理解他人及与他人相处的能力。这种智力是由五种特征构成的：自我意识、控制情绪、自我激励、认知他人情绪和处理相互关系。

提高情商是把不能控制情绪的部分变为可以调控的情绪。

情商越来越多地被应用在企业管理学上。对于组织管理者而言，情商是领导力的重要组成部分。现代企业管理心理学当中，越来越多地提醒企业负责人，尽量不要选用从小有人格创伤，而没有得到疗愈的人到企业的重要岗位。这是因为，一个人有工作能力，并不一定在企业里走得很远；而情商，恰恰是因为有很好的合作能力，会使人走得很久远。所以，工作能力和合作能力的平衡是“人才”的重要标志。



一念天堂，一念地狱

既然“情商”主要指“情绪商数”，那就让我们来看情绪失控和具有调控能力时，截然不同的两种情况。

一、愤怒

这种情绪的本质是：一个人，看别人不顺眼或者一件事不符合自己标准时，需要去改变一个人或者不能接受事实而产生一种很大的力量。

愤怒的好处是让人感觉充满力量；它的坏处是想要改变他人，这是很难的。

比如：

对陌生人：我们对公共场所发生的不道德行为，虽然对方是陌生人，我们不能接受，但对改变这种情况并无把握，就只能用愤怒来表达。

对身边的人：因为太熟悉，所以时时防御那些不喜欢对方的语言和行为。一旦对方有这种语言和行为，就会引发你的愤怒。

“愤怒”这种情绪，如果调控适当，能够支持自己表达立场，让人更有自尊和力量；如果让这种情绪失控，就会误以为自己拿出更冲动的力量，对方就可以按照你自己认为正确的游戏规则出牌。没有人愿意被他人改造。



二、担心

不想付出以为需要付出的代价（焦虑）。

父母通常为孩子担心，大到未来的前途，小到“这么晚还没回家，不会出事吧”。本质上都是怕孩子不能够很好地照顾自己，最终付出不该付出的代价。

其实，担心是一种很负能量的情绪，表面上是在乎谁才担心谁，实际上是对他人的诅咒。如果调控适当，可以把“担心”变成“祝福”。与其担心孩子不能很好地照顾自己，不如很早地培养和教会他独立照料自己的能力。如果对一个成人过于担心，那要反思对方的身体和能力，更要反思你们的关系。对老人和两性关系，可以照顾就去照顾。担心，是一种没有任何正面价值意义的自我杀伤。这种担心对双方伤害都会很大。

调控：不是控制，是接纳后的转化。

三、低落

人际关系里遇到难题，很容易出现这种情绪，这是每个人都会遇到的困难。这种困难，往往使人在信息不对称时陷入猜测，以为自己需要付出的大于可以收获的，觉得不值得做出这个选择，又不得不做出这个选择。这种情况下，往往是人不清晰自己“到底要什么”而陷入不能自拔的困境。比如，很多孩子不能靠自己的优秀成绩考入好学校，父母也明白，想直接花钱让孩子出国上学。但这样的孩子多数精力不在学习上，到国外又不能适应。如此使得父母和孩子都陷入困境。但我也看到有些父母最后终于想明白了，懂得尊重孩子内心想要什么，不要给孩子父母想给的，而是要给孩子他自己想要的。这样理解，就



会豁然开朗，出现一条光明大道。

四、委屈，抱怨

这是一种内在小孩没有成熟的心态。小时候父母对自己的心理需求没有给予满足，长大后把这种需求投射在领导、配偶或企业身上。这也是前面我们提到的，现代人力资源已开始关注，即便有很高效的处理事务的能力，但如果这个人小时候与父母相处有困难或者是有比较长的心理创伤历史，如果日后得不到彻底疗愈，就会在职场上发生这种状况。所以，这种抱怨的情绪也是很典型的低情商呈现，极大地影响职场上的稳定发展。

五、感觉“辛苦、疲惫不堪”

一个人身体上的辛苦，一般不是最大的辛苦。心里的苦，不想做又不得不做的事情才会让人感觉疲惫不堪。因为内心觉得不值得，行为上又去做违心的事情，就会疲惫不堪。不良情绪才是主因。如果一个人做想做、喜欢做的事情，无论体力上多累，心里都会快乐，都不会疲惫不堪。

六、痛苦

痛苦是陷入一种觉得无法摆脱又极为压抑的情绪。如果不能调控，就会让我们处于犹如陷入沼泽地，越挣扎陷得越深的状态。如果我们能看到痛苦的正面价值，这片沼泽地正是指引我们去寻找一个新的方向，就会开始清晰自己究竟想要什么，怎么去要。



七、焦虑 / 紧张

这是一种感觉事情很重要，需要额外专注和照顾而产生的情绪。往往呈现出已拥有的资源和能力不足够，需添加一些很需要的资源。不能调控时，过度紧张会导致慌乱；恰当调控时，会更大范围地调动资源。给自己一个良好暗示：我相信自己，我会努力做到最好；做不到最好，我也接纳自己；做不到最好也嘉许自己的努力，对自己只有正向影响。

八、恐惧

对事情的发生感到害怕、无能为力，估计自己会付出超出自己能力的代价。恐惧来临时，人会全身紧张、紧绷、僵硬，大脑一片空白，什么办法和能力都会消失。而这时候，让自己努力放松，深呼吸，有可能会让自己“急中生智”。

九、失望

失望是一种与自己的预期大打折扣的情绪，是一种失落加难过、后悔的混合情绪。人被失望笼罩时会有抱怨和愤恨，伤人伤己。如此不但于事无补，还可能让结果变得更糟。如果能够把握和调控，反而会换一个角度，看看从过去的期待中看到自己什么，从中学习到什么。

失望的情绪是关于自己的。如果我们能够接纳他人，允许他人按他的方式生活，换个角度看看，如果别人对自己这样期待，我又有怎样的感觉呢？换个身份想想，谁都不愿被过度期待，谁都愿意做真实的自己。每个人都是由优点和缺点构成的完整的人，没有人是



完美的。

十、悲伤

这种情绪大部分来自分离。人们对生离死别都会产生无法释怀的痛苦。但如果能够在悲痛中清醒地认识自己，逐渐开始接受分离的现实，并从失去里取得力量，我们将更能珍惜自己仍然拥有的，包括记忆。

十一、惭愧 / 内疚 / 遗憾 / 后悔

这些都是强大的自责甚至自我攻击。无法调控时，会以为过去已经完结的事里仍有尚未完结的部分。但如果可以调控，就会懂得人在每一个时刻，都已经在做自己当时最好的选择。即便日后看起来不完美，或者对当时评判对错，都不是在同一个时空里的条件和认知。

十二、嫉妒

总爱与他人比较，无论自己得到什么，总是通过与他人比较，看到和怨恨自己没有得到的东西，所以心里会总觉得不足够。嫉妒心一旦没有调控时，就像放出一条毒蛇，向他人吐出芯子，却咬到了自己。嫉妒本质上是一种内在匮乏的心态，如果能够调控，就会把焦点放回到丰满富足自己的内在心灵上去。

人生的幸福来自感恩。换一个角度，看看“恩”是什么。“恩”，是我们原来没有权利得到却意外得到了的东西，对恩有真诚感谢的感觉，就是感恩。换到这个角度思考问题，一切都会感觉开心和幸福。



十三、心虚

实力没到，却占了不该占的地方或位置，只能通过向外抓取来满足内在的匮乏。心虚不能很好地调控时，因为自信不足，会有非常多的对外界疑心伴随产生，极易产生人际关系的摩擦和误解。但如果能够调控，就只需要做一件事，放下面子，向内看，好好充实自己的实力。

十四、烦躁

这是一种不喜欢在这里，不该在这里，可是又不得不在这里产生的情绪。这种情绪会让自己对环境和当下产生抗拒，虽然有力量，但没有善用这份力量，不知要去哪里，所以产生内耗。如果会调控，善用这份力量，会清晰地知道，人生所有的体验都有价值，而我自己有资格有力量延长或缩短哪些体验。

十五、发愁

这种情绪是与烦躁有所区别的，是一种我不愿意在这里，可是不知道要到哪里去的无能为力的情绪，有一种无奈在里面，明白已经做的全不管用。这种情绪缺乏力量。而通过调控，首先要确定自己的资格感，相信自己可以改变我不喜欢的现状，给自己力量确认要什么。

十六、讨厌

这是一种因为看到听到自己价值观不能接受的人或事，心升反感



的情绪。不能调控时会烦躁，让自己不想在这个地方、这件事上停留。可以调控时，恰恰可以从中发现，事或人是一面镜子，看出我自己内在是不接纳一种曾经伤害过自己的人与事，当下这个人只是个屏幕和投影仪，把当年的故事投射出来而已。

十七、憎恨

这是一种最毁灭自我的情绪，也是在所有的情绪里，唯一没有正面价值的情绪。不容许对方比自己高，不允许别人比自己好，听不进去任何批评的反馈，同时本人无法提升。如果放纵这种情绪，可以发展成为毁灭对方的力量。而在企图毁灭对方力量的过程中，对方不一定被毁灭，而本人则一定会被毁灭。

毁灭自我和他人。用恨做铁锚，钩住彼此，我们将无法开始新的生活。转化恨唯一的方法就是学会感恩。^①

^① 以上部分参考李中莹老师对情绪的解读。



检验“情商温度计”——爱自己

一个人，如果有很高情商，是有一些重要标志的，那就是——是否爱自己。

什么才是真正地“爱自己”呢？

爱自己的第一个层面

吃好、喝好、睡好、冷暖照顾好，健康长寿。

爱自己的第二个层面

收拾打扮好自己，补充自己的知识面，去接受文化艺术的熏陶，做个讲卫生、得体、有礼貌、有美感、热爱生活的人。

爱自己的第三个层面

接受自己的出身，接受自己的容貌，接受自己目前的境况。

爱自己的第四个层面

正确对待自己的情绪，允许它们的存在，重视它们的表达，接受它们的爆发。慢慢学习与之相处，疏导、不抗拒、不评判，放松观察它们的流向。

爱自己的第五个层面

去沉思、觉察情绪背后的原因，这些原因来自哪些原始伤痛，直



视伤痛和拥抱伤痛。

爱自己的第六个层面

我们身体的每个细胞都有许多记忆和印痕，每一个情绪都是这些古老印痕的表达。其实每一个情绪就是一个众生。我们能与每个情绪和解、深深地爱上每个情绪，不就是开始爱自己体内的众生了吗？

爱自己的第七个层面

我们经由爱自己，走向爱自己体内的众生，走向爱外在的众生，从而开始了真正的合一。



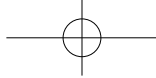
警惕情商，提升伪成长

●什么是“伪成长”？

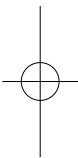
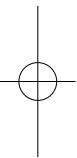
“伪成长”是外在做给别人看的层面跟内在自己提升的层面不平衡。例如：做心理学或心灵成长平台的疗愈师或工作人员，通常都是因为这些课程触碰了自己当初的创伤，以为找到了希望之光，于是凭着热情做疗愈师或平台上的事。如果没有养成自我觉察的能力，时间久了，热情退去，就打回原形，自以为脑袋掌握的那些知识，会让其发生一种更大的吞食自身力量的黑洞。这些黑洞现象我们称之为“灵性逃避”。其根源，仍然是那些需要更深度看见的家族隐性动力。处于这种瓶颈期的最好方法，就是有一个声音去“叫停”。很多时候，停下来反而是最好的开始。

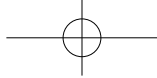
这首诗，是我在一篇文章里摘录的，找不到作者的名字，就放在这里供大家“共业同修”：

叩拜，
不是弯下身体，而是放下傲慢；
念佛，
不是声音数目，而是清净心地；
合掌，
不是并拢双手，而是恭敬万有；



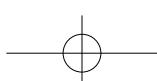
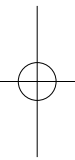
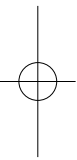
禅定，
不是长坐不起，而是心无外物；
欢喜，
不是颜面和乐，而是心境舒展；
清静，
不是摒弃欲望，而是心地无私；
布施，
不是毫无保留，而是爱心分享；
信佛，
不是学习知识，而是践行无我！

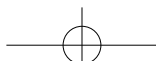
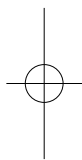
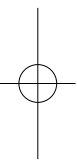




第十一章

人际关系紧张，可能源于什么？







价值观的标准，道德评判设置在别人身上，付出和索取的平衡点可能是人际关系冲突发生的最根本的原因。人际关系错综复杂，不但影响着我们的家庭，更影响着我们和社会的关系。我们迫切需要知道人际关系有怎样的规律。



人际关系的分类

现代社会人际交往与人际关系错综复杂，而对人际关系的分类已有众多的研究。根据不同的分类标准和方法，人际关系的类型可以有不同的划分，根据“人际交往的内容”来划分的，根据“交往的主体情况”来划分的，根据人们对“人际交往的需求”不同来划分的，等等。

根据人际关系连接的纽带来划分的人际关系的基本类型有：

血缘关系，指因血缘联系和婚姻联系而形成的人际关系，如亲子关系。

地缘关系，指以地理位置为连接纽带，由于在一定的地理范围内共同生活、活动而交往产生的人际关系，如“老乡见老乡，两眼泪汪汪”。

趣缘关系，指人们在社会生活中出于情趣相投交往而建立的人际关系，如桥牌组织、高尔夫球俱乐部。

业缘关系，指以职业、行业、专业或事业为纽带而结成的人际关系。其中影响最大的是上下级关系、师生关系、同事同学关系等。



人际关系冲突的规律

人际关系冲突的规律有三点：一、价值观标准冲突；二、面子（我是对的，你是错的）；三、不公平（付出和索取的平衡）。

● 价值观标准冲突

对道德和良知的不同解读，使得人们对生活中同一件事看法无法同频，时间长了就会变成对立。如：“利人利己”这个观点，四种不同的人就会产生四种不同的人际关系。

第一类人：既知道爱自己——利己，又知道爱别人——利人，这样的人最受欢迎。一个不懂得爱自己，不懂得满足自己的心灵需要的人，是无法利人的人。既知道利己又知道利人的人，生活及幸福指数高，也能给别人实实在在的帮助。

第二类人：我们常常在报道中会看到的，利己不利人的人，表现得极端自私。比如，有很多犯罪团伙，从利己出发伤害他人。很多人只是自私，没有超越法律底线，但是生活中事事处处不考虑他人感受，认识他的人就会慢慢形成共识，远离这个人。生活中这些人很少替他人考虑，不惜损害他人让自己获利。

第三类人：非常考虑利人，由于基本的做人立场不清晰，特别把焦点关注在他人身上，反而失去了自己。这类人很多时候把时间、精力、金钱浪费在他人身上，过度为他人考虑，不为自己考虑，是不是真正的自爱呢？



第四类人：既不利己又不利人。

价值观标准，大部分来源于家庭的家族良知。道德、价值观、良知，很多人认为是一回事儿。暖光一到四阶课程中，学员从一阶课程开始，清理自己生命的八个部分，二阶清理自己的十二种情绪，三阶清理自己的追求型价值观和逃避型价值观，之后很多同学才恍然大悟。其实，当清理追求型价值观时，你会看到，每个人的价值规则都不同。你所认为的要追求和逃避的价值观，是家族良知和社会的系统良知对我们教育的结果。比如，“给予”和“接收”。“给予”和“接收”是两个维度，“给予”就是愿意给他人一些东西，比如给他人礼物、帮助、爱心、同情，而“给予”的反义词是“索取”。“接收”，我们不可能只给予不接收，我们是否善于接收别人给予的东西，是否身心合一地接收，这是家族良知和系统良知在我们潜意识里形成的很深印记的结果。如果你是“接收”与“给予”平衡的人，在生命中非常知道何时给予别人，别人何时需要我给予，在别人最需要的时候雪中送炭，而不是锦上添花。这是跟家族系统良知和祖祖辈辈的教育有关的。每个人都是在家族人身上看到，他们是如何“给予”和“接收”的。“给予”和“接收”很良性的人，他的人际关系就好。

人际关系不好的状态中，有些人接收行，付出就不行。他们不止被动地要，还要主动伸手拿。爱占小便宜的人，对地位、荣誉过度争取的人，会让人觉得贪得无厌。

还有一种现象，他的内心世界和外部世界身心不一。当你主动“给予”的时候，他外表表达不要，但内心又特别想要。在给予的反面索取（给予他人时，内心并不情愿），在接收的反面拒绝（用彰显清白来展示内心的傲慢）。时间长了，人们会发现这种身心不一的内在其实是虚伪，也许，这些人自己也委屈，因为从小受到的教育就是这样的。但是，周围的人会以最后“要”还是“没要”为评判结果。这种现象看起来好像表面很不错，尽自己所能给予别人，当接收的时候感觉



不适应，自动化地语言拒绝。表面看来，只付出不接收是很好的人，实际却反映出这样的人内心世界的高傲。正面来讲，他的内心可能很自信很有力量，可是“不配得”或者“不需要”的内心声音是没有被觉察到的。这些看起来是良性的付出，实际上对人际关系的伤害很大，人的内心世界是平等的，你只付出，是把自己放在了上帝的位置。

●面子（我是对的，你是错的）

良知不见得与道德等同，即便是社会的道德，也是能量的守恒。比如，同样的道德标准，对自己和他人的衡量尺度不同，不是有道德就一定是客观意义的好人，最重要的是看把道德标准用在了谁身上？满口道德标准用在他人身上，是对社会和他人更大的伤害，对自己的人际关系也没有意义。凡是在嘴上和心里总在证明“我是对的，你是错的”的人，通常都是在用道德标准要求他人。

中国历史上的南北朝时期有个皇帝，他就是这样的典型。这是一个非常残暴的皇帝。有一次，他问大臣说：“作为一个皇帝，在你们心目中感觉我怎么样啊？”但是大臣能说什么，只能说谎：“陛下，你是很仁德的一个人。”结果反而惹得皇帝大怒。皇帝说：“你这人怎么口是心非呢？我明明杀了很多，而且你都看见了，居然还拍马屁！”于是皇帝将这位大臣处死。第二天，皇帝又问另一位大臣这个问题。这位大臣战战兢兢地说：“说实话，您身上戾气太重，以后最好不要胡乱杀人了。”皇帝听了大怒，说：“身为臣子，你竟然不知礼节，敢亵渎我，白读这么多年圣贤书了。”于是也把他杀了。像这位皇帝这样的人，他的道德要求确实很高。但是他把道德标准都用在别人身上不用在自己身上，所以能说他是好皇帝吗？



●不公平（付出和索取的平衡）

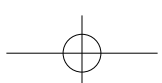
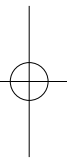
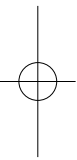
相反，也有很多人把道德标准用在自己身上，更多时候是觉察自己，这样的人是圣人。网络上有一种讨论，先不论这种讨论的对错，他们说：坏人都是道德狂，人越坏越满口强调道德，因为他们要在别人身上找错误，好要求别人，他们不知道道德的真正价值不在于管别人，而在于觉察自己和管好自己。但是很多人并不知道这一点。人际关系中非常大的冲突在于证明“我对”。当“我对，别人错”的时候，他实际上是亲手教会了别人怎么对待他自己。来到我们课堂上的很多学员的案例都有这样的情况，当每个人站在自己道德制高点指责他人的时候，就会出现价值观冲突。关于输赢的争论更会出现双方对于“不公平”的感受表达，不止两个人感觉不公平，甚至把两个家族都拉进来，令两个家族都觉得不公平。一个系统的良知，会指引这批人，成为集体无意识或者集体潜意识。

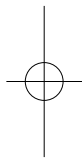
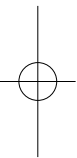
这些就是人际关系容易出现问题的根源：第一，就是价值观的标准，以为道德是良知，良知是道德。其实很多时候，这两方面并不等同。第二，就是把道德设置在别人身上，证明“自己对”，关系中“我必须赢”，代价是让别人输，好像生命中不可以出现共赢。第三，是双方都觉得不公平，但是没有人去思考付出和索取的平衡点，究竟哪一点可以让平衡线从非平衡回到平衡。这些都是人际关系冲突的最根本的原因。



第十二章

人际关系里的敌对情绪解析







在我们的人际关系中，有很多让你不舒服的人。重视环境因素，尤其是个体早期成长生活的家庭环境，对于预防反社会型人格障碍有积极意义。那么，什么是反社会人格，它对我们的人际关系会产生什么破坏性的影响？我们该如何正视和纠正呢？



什么是反社会人格

一、疾病简介

“反社会”一般用于政治社会用语，但也从这一侧面突出反映了这个人群对社会的危害，因为这类人在监狱和劳教机构占相当大比率（40% ~ 78%），不少是累犯或惯犯。也有一部分因发生反应状态而送精神病机构要求医学鉴定。

反社会人格障碍虽然经常发生违纪行为，但与一般犯罪是有区别的，尽管二者对犯罪行为均负有完全责任能力。司法精神科医生和司法工作者应区分“反社会人格犯罪”和“不法分子作案”：

①一般犯罪者往往有计划和有预谋地达成犯罪，反社会人格多数不能。

②犯罪者违法目的明显，反社会人格多受情感冲动支配，犯罪动机较模糊。

③犯罪者在他人受害时作案手法隐蔽和狡诈，企图逃避罪责，反社会人格害人害己，而对自己的危害尤大。

④具有反社会人格的人较少造成凶杀或其他严重案件以致判处极刑。

⑤一般犯罪的人格固然是有缺陷的，但未达到人格障碍程度，而反社会人格则在心理活动的各个方面都有沉重的影响，生活的各个侧面（生活领域和人际关系）出现持续和长期的行为障碍。

早期的专家研究发现，精神分裂症患者血统亲属中有 17% ~ 19%



为反社会人格。

二、疾病特点

1. 大部分具有高度攻击性

反社会人格患者一般具有高度的冲动性和攻击性，但也不全是。一类为冲动—攻击型，一类为社会退缩型。研究者发现，15岁以前有暴力行为的人，比起那些15岁以前无此类行为者更易于发生暴力行为。具有攻击型行为的那一类人更具有终生发生肢体暴力的倾向。

2. 无羞惭感

此类人无羞惭感，缺乏与焦虑相关的自主神经反应。专家曾对反社会人格和非人格障碍者各524人进行焦虑和抑郁的观察，结果发现25%的反社会人格患者存在焦虑和抑郁，其发生率与对照的那组正常测试者并无显著区别。

所以专家对那些伴有焦虑和抑郁的反社会人格人群定义为“心绪恶劣性精神病态”。这类人与不伴焦虑的反社会人格患者比较，表现为智力功能困难、存在自杀观念、易于激惹、伴发其他神经症特点，住院时间长，对治疗反应不良。他们认为伴发焦虑和抑郁的精神病态可能代表一种特殊的综合征。医学上建议将精神病态分为焦虑和非焦虑两型，前者为继发性人格改变，后者为原发性精神病态。

3. 关于行为是否有计划性

已处于病态的患者行为大多受偶然动机、情绪冲动，或本能愿望所驱使，缺乏计划性或预谋。精神病态为单纯型和复杂型，两者的共同特征都是自我为中心，但单纯型的反社会行为一般缺乏预谋，而复杂型往往在事情发生前有计划，而且可以达到行为的目的。因此，单



凭计划性有无而确定攻击行为的性质是不适当的。

4. 关于社会适应性

反社会人格障碍常因其行为与公认的社会规范有显著背离而引人注目，不愿意改变是重要特征。由于对自己的人格缺陷缺乏自知力，不能从经验中取得教益，因此发展到疾病程度，是一种持久和牢固的认知上的模式。

三、发病机制

反社会型人格障碍人群的人格特征明显偏离正常，通常在个人生活风格和人际关系方面具有异常的行为模式。常于童年期或青少年期（18岁以前）就出现品行问题，并长期持续发展至成年或终生。近年来，反社会型人格障碍的遗传学因素在犯罪学研究中越来越受到关注，已发现人格障碍与某些基因的多态性或基因突变存在关联。

但更多专家认为，人的行为改变绝非单一基因变异所致，重视环境因素，尤其是个体早期成长生活的家庭环境，对于反社会型人格障碍人群的防治尤具积极意义。

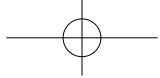
四、临床表现

从精神医学统计，这类人在幼年往往有学习成绩不良、逃学、被开除、漫游、反复饮酒、性放荡、说谎、破坏公物、偷窃、违纪、对抗长者、攻击人等表现。成长后情感肤浅而冷酷，脾气暴躁，自我控制不良，对人不坦率，缺乏责任感，与人格格不入；法纪功能较差，行为受本能欲望、偶然动机和情感冲动所驱使，具有高度的冲动性和攻击性；自私自利，自我评价过高，狂热；对挫折的耐受力差，遇到失利



则推诿于客观或者提出一些似是而非的理由为自己开脱，或引起反应状态；缺乏计划性和目的性，经常更换职场；缺乏良知，对自己的人格缺陷缺乏觉知；缺乏悔恨感与羞惭，不能吸取经验教训；多种形式的犯罪趋向伴发药物或酒精滥用。

此类人一般不情愿寻求医生帮助，因此门诊极为少见，他们往往违反社会法纪而被监禁。有时他们被迫来就诊，大多表现为紧张、抑郁，认为周围人对他歧视，遭人憎恨。这种认知和情绪状态可迁延下去，甚至到成年（成年后期）违纪行为减少时亦如此。他们与家庭、朋友、配偶（女伴）不能保持长久、亲密而忠实的关系，两性关系混乱，经常更换婚姻关系，对子女不闻不问。



不好相处的人都是反社会人格吗？

在我们的人际关系中，有很多让你不舒服的人，大部分人并非“反社会人格”，而是属于以下两种人群。什么人在人际关系中，容易让人远离呢？一是创伤性人格。二是在性格学中，处于非健康状态的性格。

一、创伤性人格与人际关系

1. 创伤性人格产生的缘由

创伤性人格障碍患者童年早期或后来经历创伤，内心一直活在那个创伤的体验里，慢慢变成自己看世界的限制性信念。一个孩子如果早期失去父亲（母亲），就会形成创伤性人格。更有甚者，不仅要在亲子关系中受到很大伤害，还要经历来自继母（继父）的伤害，内心凭借自己的能力总结出看世界的限制性的思维（信念）。长大后这样的孩子会表现出在人际关系、行为、情感和自我意象的不稳定。他们情绪起伏大，后期严重时，可能有自杀、物质滥用、危险性行为的倾向，且伴有自我伤害行为。

创伤性人格的人，后期能够正常参与社会人际关系交往，能够正常参与职场，正常结婚生子组成家庭，但是性格和人格会长期带着小时候的创伤，很容易被外界因素引爆。如果在成长过程中，他们能够尽早接受治疗，使自己认知发生改变，日后的幸福指数会越高。



2. 人受到创伤后的表现

早年创伤性经历可能是心理成因。

这些创伤性经历包括情感虐待、情感忽视、分离（如留守儿童）、过度保护或宠溺、性虐待、躯体虐待等。

如果创伤性人格得不到及时治疗或者心理疏导，最大的问题可能是，一直活在自己的经验里（限制性信念）。对同样遭遇的几个孩子，每个孩子的性格及对事件的解读不同，或者后天受到的引导不同，对事件的认知就会不同。如果没有经过早期引导，尤其是当事人对创伤事件的解读，这个解读会影响一生，终生对其产生消极反应，会对后半生产生巨大影响。创伤性人格最终的表现是几乎断绝大部分正常的人际关系交往，甚至停止正常工作，只能宅在家里（抗击挫折的能力越来越差）。只有极少数的创伤性人格发展到最后与反社会人格行为接近或完全重合。大部分创伤性人格是不会走向犯罪的。

3. 创伤性人格的成因

从系统现象学角度来看——

德国心理治疗大师伯特·海灵格认为，宇宙间隐藏的规律不但及于万物，也运作在人类的家族系统内，他喜欢用中文把它说成是“道”。在海灵格看来，人作为社会性的生命，每个人都隶属于某些系统：他是一个家庭的成员、某个社区的居民、某个组织的一员……而且他本人就是一个系统，一个身心各要素组合成的系统。从个体到家庭、家族、部落、民族，这些大大小小的系统相互联系，构成一个完整的社会系统。每个人就是在这样一个社会系统中孕育、出生、成长的。

每个人的行为与命运，都不可避免地受系统中的成员和系统动力的“影响”与“牵连”。在我们所处的系统当中，家庭是最基本、最重要的一个系统。这与精神分析思想是一致的。很多家族中发生的一些



祖上的事情，从佛学讲是“因果”，道家讲是“承负”。上几代人中出现
的“盲目的爱”，或是在家族的整体性、平衡性、序位性三者问题上
一旦有缺失，家族下一代人中能量最弱的那个人就会无形去填补，形
成各种各样的创伤。有很多“承负”看起来是偶然事件，但这是一种
家族承负的必然。海灵格发现，在家庭系统中，有些隐藏着的、不易
被人们意识或觉察到的符合自然的情感动力法则决定着家庭成员之间
的关系，决定着个体的命运。

如果我们跟随“系统的动力法则”和家人相处，生命就很和谐，
大家都能够快乐健康地成长；如果我们忽略了它，违背了系统运行的基
本法则，我们就会受困扰，这些困扰就是“牵连”。这里包含家族成员
的整体性、平衡性以及序位性问题，透视出整个家族关系是“盲目的
爱”还是“醒觉的爱”。

父母和孩子的关系很多是“盲目的爱”。当父母不在父母的位置上，
孩子不在孩子的位置，序位有误，很多时候超越了界限。无论是过度
宠溺还是过度打压，给予孩子的不是孩子需要的，而是父母需要的，
都会造成家族中“隐性动力”的问题。

在暖光课程的教室里，通过一阶段对一个人与原生家庭、两性情
感、精神追求、财富关系、人际关系、事业发展、健康水平、时间处
理等八个部分的排列，可以看出你的人生轮盘平衡基本情况；通过第
二阶段对情绪的排列和解读，看出一个人在能量层面的问题；第三阶
段通过对学员个人价值观的排列，看到学员个人对自己关于“人的理
想和事情的目标”以及自己生命意义的发现，进行对习性和心性的
有效训练；第四阶段，在人们清晰地知道了盲目的爱带来的后果和醒
觉的爱带来的益处后，才进入对人格的深度分析和对的高级智慧
觉知训练。



二、破坏人际关系的性格因素与非性格因素

人，无论是外向性格还是内向性格，都无对错和好坏。但是每种性格都在有些阶段处于“非健康状态”，或者说“历史低谷”。当人的性格处于某个“历史低谷”时，是停止成长的。在性格中表现得不够成熟和对他人造成伤害的行为会高概率地发泄给环境和他人。

一个人内心世界是自由解放的，穿越了“看山是山，看水是水”，“看山不是山，看水不是水”，从而到达人生修炼的最高境界“看山又是山，看水又是水”。经历了很多事，却能够把它们看作人生的礼物，并喜悦地接受，这是人的高级智慧，在“身心灵”状态下起到主动作用。被高级智慧引领时内心世界是最解放的层级，这是最健康的性格层级。

逐层向下，到达用脑层级，用逻辑分析，大是大非不含糊，忽略小事情的对错，用中立的位置看待一个事件，这也是比较健康的层级。也有人活在自己的价值评判中，任何事都用道德评判，用明确的“对错好坏观”比较。这样的人虽然在社会中，往往被贴上“好人”的标签，但时间长了，自己的内心世界会很纠结，会有不能释怀的痛苦。这种人特别不允许自己犯错误，自己总要成为别人的榜样，最后会害了自己。性格和人格的层级再往下就接近非健康状态，严重的限制性思维会出现，比如：控制、期望、报复等。虽然人与人的表现形式不同，总的规律是，眼睛总是看向他人，羡慕嫉妒恨，长此以往，会出现病态人格。

外向性格中的低层级行为：
没有人际关系的必要界限；
经常向别人诉苦，唠唠叨叨；



反应过激，语言浮夸粗俗；
过度以自我为中心，向人夸耀自己的经历或只谈论个人的兴趣，
从不理会别人的感受和反应；
说谎；
有很强的控制欲；
对别人的事过分好奇，遇事暴躁，喜怒无常。

内向性格中的低层级行为：

人际关系漠然；
态度过分严肃；
对任何事情都缺乏投入感；
过度热衷于去取悦别人；
心胸狭隘，挑剔。

这些表现都会非常伤害人际关系。

人际关系里与性格无关的部分：

人的性格没有好坏对错，没有完美的性格，都是完整的。正因为有突出的优点和缺点，才构成了完整的“她（他）”。但是，有很多性格的盲区需要在课堂中通过几类性格的互动才能发现，几类性格可以构成互补，也可以构成伤害。

还有一些人的行为表现如下：

心灵粗糙（不顾及任何人的心里感受）；
内心阴暗，看不得他人好；
言辞偏激，沟通中有极强的攻击性；
公开场合随意评判他人；



有过于敏感的人际关系反应；

过分怀疑伴随着过分挑剔；

非常在乎他人的评价；

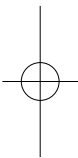
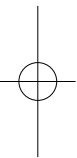
“嫉人有，笑人无”；

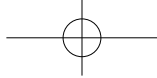
任何事只能赢不能输：开始一段关系只从自己利益出发，结束一段关系也只从自己利益出发。

这些是属于价值观和家族传承带来的“因果”。

人际关系中，可能存在的常见伤害是后两者，也就是“创伤性人格”和“性格的非健康层级”，有可能被社会误解为“反社会人格”。我们要清晰地看到，“创伤性人格”和“性格的非健康层级”，在人际关系互动中对他人造成的伤害更常见。可以看到的规律是：人际关系中，上述三种情况都可以构成人际关系伤害。但因上述三种原因对别人造成伤害后最痛苦的，是处于这种状态的人自己造成的。这种伤害一定是构成关系的“双输”或“共输”的。

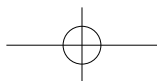
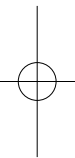
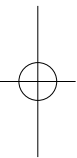
不要輕易地给他人贴上“反社会人格”的标签。面对以上三者，都有一个重要的前提，就是“接纳”。如果是亲人、两性关系、同事、朋友，包括自己出现以上三种情况，我们对他们和自己的接纳有几分包容。特别对上述三种人际关系互动的困难，亲人或者自己到底处于哪一种，要有清晰的认知后再去接受相关治疗。

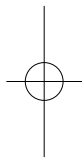
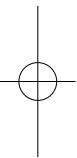




第十三章

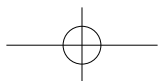
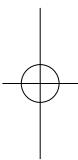
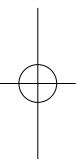
在人际关系里，你是用心还是用心计？







有些人认为自己很用心，却受到用心计的人的欺负；也有些人认为自己是善意的谎言，却遭到埋怨。我会用实例告诉大家很多真相。





故事中的真相

这次，我们要用画面，来区分哪些行为和模式是“用心”的，哪些行为和模式是“用心计”的。这个话题几乎是我们每个人生命中每天都会遇到的课题。为什么说是人生课题呢？有些同学认为自己很用心，却受到很用心计的人的欺负。也有些人，认为自己是善意的谎言，却遭到埋怨。我们看看，我们所认为的行为模式背后，都有什么样的画面。反复提画面，因为这是个系统，这个系统会告诉我们很多真相。

我们先听两个故事，请你在脑海里展开一幅幅画面，判断一下哪些是“用心”，哪些是“用心计”。

●故事一

李嘉诚记者招待会：这位 80 岁高龄的老人认真地聆听着每一位记者的提问，生怕没有回答清楚。约好了用普通话采访，他就一直用普通话，虽然潮州话对他来说更自如。

李嘉诚发名片：采访进行到一半时，李嘉诚从怀里掏出一沓名片，发给在场的每人一张。很快，厚厚的一沓就发完了。

这时，李嘉诚突然对远处的助手说：“你过来。”助手不知道李嘉诚要干什么。李嘉诚说：“你再拿一张名片。”助手低声说：“先生，不是每个人都发过了吗？”李嘉诚指着远处的摄影师说：“他没有，他比记者还辛苦，你补一张给他。”在场的记者纷纷举起摄像机，记录下了这感人的一幕。



快吃完工作餐的时候，他让工作人员叫来后厨。大家很紧张，以为出了什么乱子。结果，李嘉诚为的就是专门告诉这位后厨一句话：你的菜做得太好吃了。谢谢你！

●故事二

骗子电话——

领导口吻：小李啊，我是你的领导，下班后来我办公室一趟。

被骗者：觉得声音好像他们单位的领导，很激动，很忐忑。

到了下班，电话又打过来，说：有个非常重要的社会关系，本来我想让你一起陪着吃饭。但他今天临时过来，我们临时决策一些大事要让他办，先不吃饭了，准备给他一些现金。可财务部门又下班了，差的钱不是很多，你去趟自助银行，先把这几千块钱打到这位关系人的卡上。（声音和口气与领导干部的逼真度极高，可以乱真。）

上当者打完这几千元，很快就会又接到电话，说：这点定金没有力度，与竞争单位还是比不过，干脆咱们今晚彻底一些，你想办法打个几十万，今晚把事情彻底搞定。你为单位立功了，未来我会考虑你的晋升。明天上午我就让财务把钱还给你。

这位小李热血沸腾，当晚就想办法跟亲友凑钱，把钱打了过去。当然，第二天才知道这是个彻头彻尾的骗局。

有人会说，这两个故事在一起比较，很不恰当。而我就是刻意举了两个反差极大的案例，让大家看到，什么叫“大人物”在小事上用心，什么是“小人物”在大事上用心计。一大一小的对比，让我们看到，同样为人，中间到底经历了怎样的过程，导致人与人之间会有如此之大的差异。



做人，“用心”还是“用心计”？

●第一个维度：看初心

用心，就不会怕被对方识破，表里都是爱。而用心计，不仅害怕对方识破，一旦被对方识破，就会发现这人做事表里不一。你今后就是真心待他，他也会认为你是在对他用心计。用心计，只能让对方相信你一段时间；而用心，则可以让对方信任你一辈子。

用心，是带着在乎与爱来思考问题，是用最大的善意与诚意来处理事情；用心计，则是用瞒与骗的方式来耍花招，是用说起来、做起来很好听、很好看的方式，来隐藏自己并不太善意的思想与行为。

心与心总是相通的，心计与心计总是相克的。古人说，人心都是肉长的，彼此用心才能做到血肉相连，生死与共。古人从来没有说过人心是用心计长成的，用心计算计对方。

彼此用心，就是在心与心之间铺路搭桥；彼此用心计，就是在心与心之间挖战壕设陷阱。

人际关系上，彼此之间的离心离德往往就是从一方用心计开始的。善用心计的人永远享受不到心心相印的幸福，也永远达不到以心换心的境界。

在任何情况下都用心，是对爱的自信，也是对爱的坚守。在这样的人面前，心计用得越多，越显出自己的渺小与丑陋，越不得人心。

许多喜欢玩心计的人，以为玩心计能显示自己的聪明与高明，其实那是最大的愚蠢与糊涂。在任何情况下都用心，那才是最高最大的



智慧。

李嘉诚有一句名言：“每个人都有很多选择。为什么要跟着你？你给我很多钱，但需要牺牲我的尊严，我不会跟着你；但如果你因为我有能力，尊重我，给我空间和舞台，我一定会跟着你。”在李嘉诚身边的高管们看来，尊重所有人是李嘉诚公司的核心文化，也是这么多年来他能够成功驰骋商界的秘诀所在。难道李嘉诚没有计谋？不是！在企业战略上，他很有计谋，他看人用人也很准，但他的出发点是善意对自己，善意对他人，更是善意对世界。

而骗子们的心计，可以一时得逞，但骗不了多久就会被戳穿，并且骗子本人也会受到法律的严惩。广大的百姓们，会在教训中觉醒，整个社会也会因此在法律和法规上得到完善。现在所有银行之所以有如此严格的私人打款程序制度，就是针对骗子设置的。

●第二个维度：看结果

俗话说：“口不饶人者心地善，心不饶人者嘴上甜，心善之人多数敢直言，嘴甜之人多数藏谜奸。”所谓“口蜜腹剑”，这话的道理是让人们了解如何判断一个人的初心。这就是：不要看人嘴上说什么，还是要看人们实际上做什么。所谓“嘴上不饶人”是指人真正遇到困难时，可能真朋友的语言不那么好听，却是真心的帮助。当事人往往求到一些平时语言表达很漂亮，被认为可以帮忙的，甚至求到他们时，他们依然会说出很多冠冕堂皇的语言。其实，这反而通常是拒绝帮助的信号。

在我们课堂上，曾有两名学员都有过遇到人生很大困难的经历。最低谷的时候，他们的亲戚朋友都拒绝和离开了他们，反而是课堂上一起走过心灵成长道路的同学，大家彼此变成了生命中的后天亲人，给了他们非常多的鼓励和非常大的支持。我特别观察到，关键时刻拿出钱来支持同学的这些人，反而是平时很难被骗子忽悠的人。别看他



们在那些天花乱坠的投资赚钱的鼓吹面前不为所动，在同学遇到困难的时候却毫不犹豫地立刻拿钱出来解救同学的困难。这样的行为让我很感动，也让我反思，这是为什么呢？什么是“用心”，什么是“用心计”？如果你是用心的人，你吸引来的也是用心的人。如果你是用心计的人，反而有很多欲望生长出来，被用心计的人忽悠。

● 第三个维度：看智慧

也有些用心是与智慧结合在一起的。这是非常高层面的用心，是通过修炼才能达到的境界。

比如，所谓“圆融”的人际关系就与“圆滑”完全不同。圆滑，是不说真话，甚至说假话，宁愿放弃真理也不得罪人，唯一目的是为了“自保”，但“圆融”是一种很高的修为境界。

做人如水，你高，我便退去，决不淹没你的优点；你低，我便涌来，决不暴露你的缺陷；你动，我便随行，决不撇下你的孤单；你静，我便长守，决不打扰你的安宁；你热，我便沸腾，决不妨碍你的热情；你冷，我便凝固，决不漠视你的寒冷。

水，动中有静，静中有动，一切都是因为它柔美、滋润。“水的品质”在人身上体现出：上善若水，从善如流，如水人生，随缘而安。做人如水，就是能适应任何环境，就像水一样，能包容万物，本身却非常纯净。

做人如水的智慧者，做事都会如山：踏踏实实地做事，像山一样稳重，像山一样给人以信任。

老子在《道德经》中说：“上善若水。水善利万物而不争，处众人之所恶，故几于道。居善地，心善渊，与善仁，言善信，正善治，事善能，动善时。夫唯不争，故无尤。”

老子既弘扬“水的精神”，也道出了一种处世哲学：做人应该像水



一样，要有极大的可塑性。因为水性柔而能变形：在海洋中是海洋之形，在江河中是江河之形，在杯盘中是杯盘之形，在瓶罐中是瓶罐之形。

做人如水，至柔之中又有至刚、至净，能容、能大的胸襟和气度。

古人有一副对联：“水唯能下方成海，山不矜高自及天。”

做事如山，山因形走势，因势走形，一切皆因之挺拔、高峻。

山，从千峰峥嵘、万壑竞秀、云海飞瀑、蜿蜒起伏中展示大气磅礴；山，从云蒸霞蔚、烟雾缭绕或澄澈清静中透出辽阔远幽、空灵清秀。所以做事就要像山一样，要有山的胸怀、山的风骨、山的品格、山的内涵和山的原则。

古人云：“海纳百川，有容乃大；壁立千仞，无欲则刚。”人一旦能够做到虚怀若谷，便能够汇集百河而成汪洋；人如能做到无欲无争，便能如峭壁一般屹立云霄。

所以“做人如水，做事如山”内存玄机和巧妙，短短八个字，既说明了如何做人，又说出了一个应如何做事。

一个人只有经历了漫长的人生跋涉后，才会最终明白生命的意义。有很多时候其实并不在于获得，而在于放下；不在于一味地进攻，还在于懂不懂得必要的撤退。聪明的人焦点在于“获得”，智慧的人焦点在于“放下”；聪明的人焦点在于“进攻”，智慧的人焦点在于“撤退”。

●第四维度：看系统

每个人的关系，只要两个人以上都是一个系统。系统会遵循平衡、向前发展的规律。人际关系系统中，首先遵循的法则是：人法。

“人法”是人类制定的法律法规。在心理学中有一个原则，当你给予别人的同时，当时就拿到了回报。当你有能力付出和给予别人的时候，已经给到了自己一份善意的回应，这份善意的回应就是幸福的源泉。



关心别人的人比不关心别人的人更开心。

我们看到很多善于用心计的人，规律是暂时可能会好，但最后的大结局往往不会很好。因为每个人的关系系统都有良知，不为大多数人谋利益，只为自己一己私利而活，基本不会被系统接受。违反了国家的法律法规，客观就是对系统的伤害，都会受到惩罚。

团队中人与人的关系始终是第一位的，团队协作永远大于个人的力量。而让这种团队力量真正凝聚到一点的，是“钩心”不“斗角”。

“钩心”和“斗角”连在一起就成了贬义词，比喻用尽心机，明争暗斗。可事实上，在现实中，“钩心”是需要的，人和人只要心灵彼此挂钩了，就会减少或者不会“斗角”。所谓心灵的挂钩，就是人与人之间为了彼此共同的利益和目标，彼此理解和包容，心往一处想，劲往一处使。

真正的团队一定是“我们>我”，这个“大于”，就是大家可以把团队的利益放在第一位，用小我来服从大我，用大我来统率小我。

在团队中，类似“五指争功”这样钩心斗角的现象可谓司空见惯。这是一种典型的螃蟹文化：将螃蟹放到不深的水池里时，单个螃蟹可能凭着自己的本事爬出来，但是如果有好几个螃蟹，它们就会叠罗汉，总有一个在上边，一个在下边，这时底下的那个就不干了，拼命爬出来，并且开始拉上面螃蟹的腿，结果谁也爬不高。



螃蟹文化

● 螃蟹文化的成因

1. 团队的掌舵人自身没有“阳光心理”

掌舵人没有为团队建设一个透明的利益机制和激励机制。

俗话说：上梁不正下梁歪，领导心思下属猜。团队文化的原点在团队的“团长”身上，有什么样的团长就会有什么样的团队文化。如果团长自身就不够光明磊落，任人唯亲，喜欢阿谀奉承，贪图小恩小惠，就会给小人和庸人当道广开大门。

2. 企业高层之间不团结

企业高层之间的关系决定了一个团队乃至一个企业的生命力。如果高层之间面和心不和，或者高层之间经常发生内讧，那么身后的员工必然会“划线站队”。如果发生这种情况，团队中的“人斗”和“斗人”将会成为主线和主题，而至于真正的经营、管理以及企业文化，也就自然无从谈起。

3. “非组织性行为”是团队人际关系的主流

所谓“非组织性行为”是指在团队中跨越部门之间形成的一种私下的紧密关系。比如人力资源部的 A 与业务部的 B 以及与董事会的 C 可能在私下里就是一组“铁三角”关系。因为这种私下的亲近关系，在工作中往往会滋生超越企业文化和原则的工作利益关系。这种非组织性的小团体为巩固自己的地位，对贤能者进行排挤、打压、迫害，



使整个团队里只存在差于自己及听自己话的人。激励机制与企业文化落后或不健全，使贤能者被同化而缺乏改革进取意识。

4. 团队的文化没有真正形成或者不够牢固

一个团队没有自己真正的文化，或者当这种文化尚且不牢固的时候，就不会令团队成员产生“心灵挂钩”，就不会有统一的步调。在这种情形下，一些不安分的团队成员或一个新进入团队的成员往往会自动跳出来，用个人的理念和行为把这个团队带向歧途。或者原本就不牢固的团队文化，在“英雄个人”的冲击下，变得更加不堪一击。如果这个新成员带来的是正能量，尚好；如果是负能量，则整个团队将会出现一个“隐性”的第二团长，拉帮结派，小团体对抗就不可避免。

5. 团队中的“螃蟹”太多

螃蟹的特质就是霸道，喜欢做损人利己或损人不利己的事情。当一个团队中有螃蟹得势的时候，一定会打破原有的平衡。对恶的姑息就是对善的打击。如果一个团队中的成员在共同价值观方面无法达成共识，对企业规则又没有敬畏，加之机制不够健全和完善，那么，螃蟹效应的出现就是必然的了。

6. 团队的评价标准缺少公开、公平和透明

一个团队，正如手掌的“五指”，只有团结在“手掌”上的时候才是一个有机的整体，才能形成真正的拳头，各有各的价值和贡献。而如果在论功行赏的时候，这种评价体系缺少公平和透明，无疑会引发“五指”争功。

● 破解之道

1. 建立阳光下的共同愿景、目标和利益机制

在唐僧师徒四人的取经团队中，尽管唐僧对孙悟空多有误解，尽



管孙悟空常有不受管束之举，尽管猪八戒贪吃好色又贪睡，尽管沙僧只是在默默无闻地挑重担，然而，他们的心却是紧紧地“钩连”在一起的。为什么呢？因为他们有共同的愿景目标：取经成佛，普度众生。阳光下的共同目标和利益机制就是“心灵之钩”，可以让团队成员之间的心紧紧挂靠在一起。每个人的身份定位清晰，尊重序位和敬畏规则，系统就会受到保护。

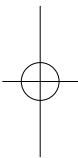
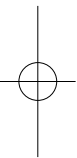
2. 建立团队之间的情感纽带

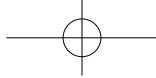
团队之间，共同的利益和目标是很重要的，但是，光有目标和利益却是不够的。人是感情动物。所谓“通情达理”，“通情”是“达理”的基础和纽带。为利而为，熙熙攘攘；为情而为，穷尽其方；为利和情而为，效命沙场。

3. 建立科学的绩效评价体系

所谓科学的绩效考核体系，有如下几个特点：兼顾长远与眼下，既有长远战略又有现实计划；兼顾目标与指标，目标体现战略意图，指标用来考核衡量；兼顾显性业绩与基础绩效，基础绩效是瓜秧，显性业绩是果实；兼顾各个岗位和部门，横向到边，纵向到底；兼顾个人能力和团队协作，一个优秀的人才，不仅拥有出色的个人能力，还应该有良好的团队关系和群众基础。

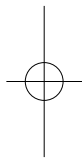
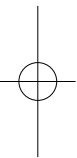
无论什么行业，无论技术含量多高，无论多大的团队，人与人的关系始终是第一位的，团队协作永远大于个人的力量。而让这种团队力量真正凝聚到一点的，是“钩心”而不“斗角”。





第十四章

职场政治的背后





走入职场，就会发生很多人际关系互动。有下级与上级的、有下级与中级的、有中级与上级的，还有高管群体之间的……如果在国企体制内，你面对的是被组织任命的领导；在私企，你终极面对的是这个私企的老板……甚至是自雇式老板（一个人自己做，不需要给其他任何人发工资，如微商），你也要面对买主与客户。你只要想挣钱，就几乎无法逃离人际关系互动，甚至很多公益组织里面的义工没有任何挣钱目的，也一样要面对人际关系互动。



什么是“职场政治”？

职场政治，就是关于在职场或人际关系中发生的权利——销售的权利、买货的权利，以及在规则下发生的商业行为。各种人际关系互动通常要遵守某种规则或者是无法成文的“潜规则”，很多人内心会下意识抗拒“被规则”却无能为力，这种在一个群体里，制定规则者、遵守规则者、观望规则者、抗拒规则者的互动关系称为“职场政治”。

我们在任何职场都难以避免政治。职场政治形成的原因并非人心险恶，而是一个事物的规律而已。通过职场政治看自己，看到我们自己和权威的关系、我们和同事的关系、我们和下属的关系，都是一面镜子。我们和上级的关系可以看出我们和父母的关系；我们和平级部门间的协作，可以看出我们跟兄弟姐妹的关系；我们与下属间的关系，可以看出我们与孩子的关系。

其实，“政治”就是一种关系。关系处理不好，大部分来源于五伦关系最基础的三层关系（夫妻关系、亲子关系、兄弟姐妹关系）问题。职场关系，其实就是五伦关系的投射。我们是要接受这个规律还是抗拒这个规律？大家可能会觉得人们看问题的角度有差异，这是由人们的性格决定的。有一定关系，但不完全。

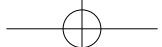


“职场政治”与性格论

职场政治是每个人都要面对的，很多人会发现，职场政治的故事是跟人的性格有关系的。遇到不同性格的人，就会发生不同的打交道的方式。性格论有道理的地方是：

外向和强势的性格，内心希望自己是规则的制定者，别人能够按照自己的意图行事。但作为一个组织架构里的下属或者普通员工，恰恰你的位置不能实现你内心的诉求。所以，如果处于没活明白（非觉醒）的状态时，就会表面上透过抗拒规则而实际去抗拒制定规则的人。所谓很多强势性格“抗上”的表现，实际上是通过乱吐槽的习惯，污染了自己的周围环境，虽然本无恶意，但实际上都是让自己无法在一个职场稳定发展的根本原因。当然也有一些外向性格的人，并不想做规则的制定者，他们只要自己不被规则管死就好。这些人并无谋略，说话有口无心，并不喜欢参与到持续对抗的力量中去。

内向性格的人，也有两种表现。一种是内心世界不喜欢过于苛责规则的人，但他们不会轻易出头表态，发表反对意见，如果有可能，只想让自己获得一些特殊的照顾，从而得到一些小自在。另一种内向性格的表现是，觉得遵守规则是完全应该的，无论怎样遵守规则都是对的。



影响“职场政治”的深层原因

性格是可以改变的。从每个职场人自己内心世界变化的角度看，我们可以更进一步看到——每个人都不可以摆脱的行为背后的心智模式。在职场上发生的权利、规则等事件，都有一个六层级的规律，可分为上三层和下三层。我们从最底层开始，看看最下面三层是什么？

最底层是环境，也可以称为我们在生活和职场中经常会遇到的一些问题。比如，我们不满意某个工作单位，想换个工作，或者不满意原来的居住条件，想换个房子，甚至想离开一个令人伤心的城市，到另一个城市重新开始……这些问题可以简单地称之为外在的问题。

有时候，我们心里感觉不舒服，觉得心情不好，很紧张、恐惧，或者总是在一种很压抑的状态中。这时候，表面上是我们的外部出现了一些问题，碰到了类似工作、房子等方面的问题，这时候的人就会想离开这样的环境，想换一个环境。内在的不舒服会导致对外部环境感觉的不舒服，往往会把责任归咎于外部环境。

通常当我们人生内在有了问题时，比如在职场上遇到人际关系互动的问题时，普遍会想改变一下内与外的环境，比如会想换个工作，我们会上网，去跑人才市场。这些都是行为。

同样，我们的内在感觉不舒服了，会去找朋友倾诉吐槽，去做一些缓解情绪的行为。这都是在第二层——行为。在职场，通常每一次想改变环境的行为，都在以潜在或显在的隐性动力推动职场政治发生变化。也许你就是那个职场政治的参与者。

当我们采取行动的时候，我们经常会问自己：我有这个能力吗？有



当然好。没有怎么办？往往有两个办法。

第一种：借力。比如，在职场上心情不好，首先找信得过的亲友倾吐，实在不行，就找专家咨询。

第二种：提高能力。没有足够的能力面对怎么办？去学习接纳自己，去学习转化那些行不通的模式，同时提升工作、管理能力。



在下三层中，有些人的行为、能力已经算是很高的了，但是在职场中依然行不通。那根本原因是不是在我们的行为、能力层面呢？

大家想想看，为什么有些事情，我们明明可以做却不愿意去做？

比如，我们想在内心改变对一个人的看法，想从不喜欢变成喜欢。我们心里知道如何去做，但是行为上坚决不愿意去做。“不愿意”是谁支持的呢？是上三层的潜意识支持的。人只听潜意识的，潜意识有着巨大的力量。我们的所谓环境、行为、能力跟我们内心世界想要什么、不要什么有关系。



举个小例子，前段时间我去武警总院做了一个眼睛的小手术。到那里才知道，部队医院的医患矛盾普遍很少。是因为部队有枪，患者害怕吗？其实，我看到的那些军医，非常注重医德。我所见证的手术，患者都不需要事先给红包，因为医生根本不给你这种可能性。无论你有什么社会地位，什么身份，什么年龄，医生们都一视同仁，公平待之。医生们不但治疗患者的身体疾病，还谈笑风生地开导患者，去引导大家心理健康。

这说明，与一个人内心想要什么、不要什么有关的，是一个人的价值观。什么是人的价值观？就是在你头脑中重要事情的排序。比如，同样处在经济的困顿中，给你可以维持三个月生活的一笔钱，或者给你一份有三个月试用期的工作，第一个月的工资可以支付给你，其他两个月要到月底才发。这两种机会放在这里，只能选一种，不同的人就会有不同的选择。有的人认为，工作的机会最重要，干好了，得到认可，转正后就会得到持续的经济收入。也有的人认为，不劳而获先拿到钱，白吃白喝三个月，不更好吗？

我在暖光的醒觉人生课堂上清理学员们的价值观时，发现很多人是因为有了很复杂固执、很狭隘的信念基础，从而确立了相应的价值观。

比如，一位女学员说，婆媳关系是永远都不可以跨越的鸿沟。婆婆永远都不可能把我当成她的亲生女儿对待。既然没有这个指望，我们之间就只能是对立的关系。也就是说，这个逻辑已经建立了——因为不是血缘关系，所以关系不会好。其实在这里，我想问一句：如果有血缘关系，关系就一定会好吗？这句话就能戳破这个逻辑。同样，“因为我不是老板的人，所以一定不会受重用”……这些话的背后，放大了什么，又模糊了什么？在国企，可能有很多因素，你不喜欢去跟从所谓的“站队”，导致你不能真正受重用。如果只把这种现象归为不正常的职场政治的话，就有些片面了。那么在私企和外企呢？如果你



有本事就一定受重用吗？就没有微妙的人际关系吗？就没有职场政治吗？能长期受到企业重用，其中关键的因素究竟是什么？

符合自己的经验就坚定不移地相信，不管这信念对自己的人生产生怎样的限制，我们称之为限制性信念。

这种信念是怎么形成的呢？是我们的过去形成的！为什么这位学员的脑袋里会有这么一个声音呢？可能是过去受母亲和奶奶的不良关系、邻居的婆媳关系甚至电影电视剧的影响形成的。

信念是过去形成的，但信念和价值观会给我的人生一个指挥信号，让我去做什么，不去做什么。比如说，许多成功的创业者需要一些特质，这些特质很大程度上是天生的。“如果明天生命终止，今天你还想创业吗？”如果你的答案是肯定的，那你就是天生为创业而生的人，你就应该去创业。因为这就是他的终极价值观。在这个过程中，无论遇到怎样的困难，都不会阻止他的这个选择。

再向上看，是关于身份。一个人，在不同的场合有不同的身份。在家里，面对丈夫，你是妻子；面对妻子，你是丈夫。在父母面前，你是女儿或儿子。如果在夫妻关系里，妻子到了丈夫的位置，丈夫到了妻子的位置，双方都会因为位置错位发生能量上的错位，产生彼此关系的纠缠。

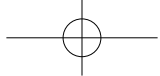
在职场上也一样。比如，如果一个人不清晰自己的位置，经常越位，或者在潜意识里把领导投射为自己的父母，或者把下属投射为自己的孩子或者另一个自己，就会在职场关系里产生混乱。一个小孩子，如果他在原生家庭里抗拒父母当中强势的一方，在职场上碰到同性的强势上级或权威，也容易复制这种抗拒。

同时觉察一下，作为一个成年人，你应该具备独立照顾你自己人生的能力。如果小时候的成长过程有过创伤，一直没有处理过，也会在各种人际关系里显现。

综上所述，下三层是习性的和外部条件的，上三层是心性的和内



在条件的。下三层是由上三层决定的。我们所有在职场中的行为是由上三层决定的。当我们坚信这些限制性的信念，而不愿意发生改变的时候，就会出现非常固有的价值信念。生命中，当一个人不清晰自己为什么而活？进入一个职场，终极是为了什么目的不清晰……如果这些没有清理，我们就会在人际关系中不断地出现曲折碰撞，就会在职场成功的可能性上打折扣。



玩转你的“职场政治”

所谓职场政治，是关于权力与约束、规则与自由的关系的互动。从这个角度看，一个人由于对权威、权力、规则与自由的理解不同，便会发生关于自我心灵地图的问题、自我认知的问题、人际关系界限的把握问题等。这些都同时投射了你所处的外部的世界。

● 职场与使命

职场关系的最高层面是“使命”。而这个词，大多数普通百姓一生中都没有仔细考虑过。其实，如果换一个说法，使命也可以称之为一个人生命系统里的终极价值。也就是说，当一个人明白了自己活在这个世界上的终极目的，所有的东西都是为这个目的服务的。

人可以分为两类：侠客型和团队型。侠客型的人喜欢单打独斗，适合做艺术、工程师等工作。团队型的人适合在一个团队中工作，其中约 1% 左右的人是领袖型，9% 左右的人是干部型，适合追随领袖共同领导团队，而 90% 的人只适合做群众。

强调扁平化管理的公司，尽管一直在努力避免复杂的办公室政治，实际上还是有不少隐形阶级。专业能力比较强的是一伙儿，老板挖过来的人是一伙儿，某一群爱好相投的实习生是一伙儿……当面对小圈子的时候，倒不用觉得太愤愤不平，干脆把这种事情当成必备品就好。有人的地方就有小圈子，这是一条不变的定律。群居动物的本性早已经深入我们的基因了。



实际上，几乎每个人都会遇到“站队”的问题。你要么被边缘化，要么就选择某一队。我个人认为，如果必须有所选择，自己能力也不够的时候，最好选择一个人品比较好、愿意为下属承担、专业能力也比较不错的上司。不想被坑，就要尽量和有底线的人在一起。

小公司灵活，容易进入，成长机会多，但正规性、稳定性差；大公司正规，稳定性和福利也相对很好。

有些年轻人在某知名公司干着好好的，非要跳槽，他以为小公司会更加开放，做事更认真，结果去了几天彻底失望了。聚会的时候，他吐槽小公司的问题，人不专业、训练不认真、流程乱得一塌糊涂；当撸起袖子想大干一场的时候，团队里正儿八经能干活的也没几个。

大公司或者正在稳定发展的中型公司，他们的优点是显而易见的，比如，工作环境舒适、完善的培训体制、各种报销和福利、稳定的大客户、标准化的工作流程。这些东西会让你觉得无聊，但是也会让整个工作变得有效率。

最重要的是，大公司的同事们专业、视野宽阔，懂的事情更多，合作起来会很开心。

当一家公司不再在温饱线挣扎的时候，自然会给员工许多附加的东西，而非画大饼和口头承诺。

● 跳槽需谨慎，越跳越差是个悲剧

其实，跳槽前很难看得出对方到底是一家什么样的公司，你最多只能看看那家公司的宣传，问问里面的熟人到底怎么样。

跳槽的目的肯定是为了让自己过得更好，要么钱少时间自由，要么钱多压力大，最次的也得是钱少事多但公司有名气能刷简历。总而言之，跳槽前一定要明确这次行为能给自己带来什么，而不是被莫名其妙地忽悠过去。



在职场上，你要和很多人合作，还要面对很多职位比你高的人或者客户，这些意味着有许多事情你是无法控制的。所以，不要对任何一家公司抱有太多的幻想，你们只是交换利益的关系而已，你可以为一个公司付出很多，前提是他给了你足够的保障。

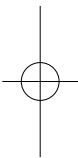
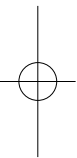
跳槽越跳越差的事情太多了，错了一次，就必须再跳一次来弥补，时间就这么被耽误了。

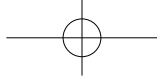
●企业与家庭的根本区别

家庭关系要讲爱，家庭成员彼此的关系是永远存在、不可抛弃的关系。即便婚姻关系可以解体，作为孩子和父母的关系也自然存在。

而企业不是讲血缘和亲情的地方，是以在企业共同愿景、价值观的前提下，创造价值最大化（有形与无形资产总和）为目的的机构。在这个过程里，除了老板，任何人都是可以双向选择的，包括股东。职场上，大家理想的状态是有共同愿景，遵守约定的规则。底线是大家共同遵守契约。如果一家公司人际关系上出了问题，看似是在环境、能力、行为层面出了问题，本质上是上三层出了问题。所以，作为老板，首先要学习觉察自己的身份、信念和系统愿景哪方面出了问题。作为员工，如果也能学习觉察，无论你遇到了什么样的职场或者上级，都会有效避免人际关系走向恶化。

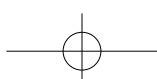
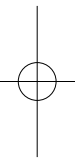
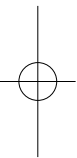
心理学总结的规律是：生活得不快乐的人有一个共同的特点——排斥自己。有的人只是排斥一部分的自己，有的人想要把自己像垃圾一样扔掉。而快乐的人也有一个共同特点——无论何时何地，他们都可以和自己好好相处。无论你追求怎样的成就，渴望多么富有的生活，和自己好好相处是一件最重要的事，因为你与世界的最终关系不过是你与自己关系的一种投射。

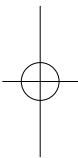
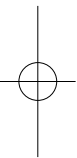




第十五章

为啥好心不得好报？







很多女性错误地认为：当自己为这个家庭，为这个男人付出更多的心血，奉献更多的自我，就能得到对方更多的爱。实际上恰恰相反，越是更爱自己的女性越容易拥有一个更爱自己的伴侣与更美满的婚姻生活。



“好心”是对谁好？

好心没好报的故事，在历史上有很多，比如东郭先生的故事。既然早有先例，但是为什么后人还是会重演这样的故事呢？

● 初心对别人的好，是不是别人要的呢？

曾经听说，有一个单亲母亲，从儿子中考一直陪读到儿子考研。孩子两次考研两次失败，为了母亲他还想再考，但严重的抑郁症使他再也考不下去了。孩子持刀自残，母亲夺刀相救，结果误刺母亲，险些要了她的命。

据说这位母亲本来是一个性格开朗、工作干练的基层妇女干部。当她下决心进城陪读的时候，刚刚 40 岁出头。她拒绝再婚，辞掉工作，卖掉房子，把自己生命的全部都押在了儿子身上，结果换来的不仅是儿子考研的失败，也毁了孩子的人生。

这位母亲陪读九年，牺牲巨大，结果却是如此残酷，让人惋惜也替其不值，但是这件事也让我们认识到这一点：

女性为了孩子，牺牲自己，并不是智慧的做法。一个把全部心思都放在孩子身上，没有自己的理想和追求，使自己的生命之光黯淡的妈妈，不单自己活得累，而且还会给孩子造成巨大的精神压力和负担。

诗人纪伯伦在《先知的灵光——孩子》中说得好：

“他们是借你们而来，却不是从你们而来，他们虽和你们同在，却不从属你们。你们可以给他们爱，却不可以给他们思想；你们可以荫庇



他们的身体，却不能荫庇他们的灵魂。”

孩子也会有自己的选择和人生之路要走，他们有自己的自由和思想。那些企图控制孩子，那些希望以牺牲自我为条件换取孩子成功的父母，很有可能会牺牲掉自己的孩子。

而那些给孩子自由成长空间，同时不放弃自己的追求，努力为自己奋斗的父母，则会给孩子树立一个好榜样，使得孩子更健康更快乐地成长。

过度牺牲自己，结果过得并不幸福，这样的例子在生活里太普遍了。

●对别人的好，就需要以牺牲自己为代价？

我相信很多子女一定听过自己妈妈这样的抱怨：我舍不得吃，舍不得穿，什么都给你们好的，起早贪黑地干活都是为了你们，为了这个家，你们却这样不懂事，真让我伤心。

也许是受社会观念的支配，认为母亲就应该为了家庭和子女牺牲自己、奉献自己。也许是母性使然，母亲会爱护孩子，热爱家庭，为了家人任劳任怨，不断付出，委曲求全。

总之，母亲这一角色总是与奉献和牺牲联系在一起，但是一个人过度牺牲自己，长期让自己受委屈，既不会让自己感觉幸福，也会让身边的人产生压力。

很多女性面对孩子时会过度牺牲自己，面对伴侣时也常常过度牺牲自己。

也有些妻子之所以动不动就对自己的爱人发脾气和指责，甚至对他进行人身攻击。常常是以“我为了你”为开头，“可是我却什么都没得到，你还这样对待我，你个没良心的”为结尾。

比如：有一对夫妻，早年他们在一个小城市生活，为了两人的事业



发展，老婆放弃了自己的工作，两人一起来到大城市打拼和奋斗。

来到大城市发展后，两个人都有了新工作，但是男方工作异常忙碌，老婆为了老公的健康，辞了工作，照顾起他的起居饮食，两人过起了幸福的生活。

但是好景不长，当老公获得事业上的晋升，小有所成的时候，他们的幸福却不见了，开始频繁争吵。女方因为一心扑在男方身上，在新城市里并没有交到多少朋友，男方工作忙碌不能陪伴她的时候，她倍感孤单。

随着老公事业的发展，她越来越没自信而且变得多疑，常常查看对方的手机，盘问老公的行踪，怀疑他和别的女性有染，觉得自己为他远离家乡，放弃了自己的工作，实在不值又委屈。这使得她长期陷于痛苦，又让另一半不胜其扰。

后来，他们来到课堂上，调整心态以后，做出了最后的决定：找个保姆照顾两个人的生活起居，让老婆停止过度牺牲。老婆后来出去找了份自己喜欢的工作，同时出去社交，建立起自己的朋友圈。后来，她不仅没时间去吵架，也找到了自己的独立价值。夫妻关系明显改善。当初的选择没有对错，只是双方是否意识到，这是“选择”呢？他们是否能够对人生中的选择负责任呢？

从婆媳关系、夫妻关系、母女关系这些案例来看，发现一个普遍的规律，好心付出甚至过度付出的人，他们对这样的过度付出，自己往往是无意识的。但是这样付出的背后，是有更大索取的。但是，有没有想过，你付出的背后，“要的是什么”？很多人要的不是物质，而是爱。但是当一个人没有做到自爱时，内心仅剩的并不丰盈的爱却又付出去，内心便会变得匮乏。这时他们会非常恐惧，很希望对方能够平衡，能够还给自己同样的付出。一旦他收不到这样的回报，便会陷入更深的恐惧。生活中，恰恰是那些比较自爱的女性，让自己先活得



好的女性，又懂得自爱和自私的区别，懂得付出爱而且有度，这样的女性会更容易拥有一个爱自己的伴侣。凡是爱自己的人，他的伴侣反而很爱他。凡是不爱自己的人，他的伴侣也不爱他，这是成为规律的事实。凡是那些口口声声说为了父母、家庭、伴侣、子女，牺牲一切为他们而活的人，并不懂得什么叫作真正的自爱。

● 过度付出的背后都有更大的索取

很多女性错误地认为：当自己为这个家庭，为这个男人付出更多的心血，奉献更多的自我，就能得到对方更多的爱。

我们发现，实际上恰恰相反，越是更爱自己的女性（当然这里的爱自己并不是自私自利，而是指为自己而活的女性），越容易拥有一个更爱自己的伴侣与更美满的婚姻生活。

而为了父母，为了家庭，为了伴侣，为了公婆，为了子女而付出一切，牺牲一切的女性，反而会面对更多的贬抑与指责，生活更不幸福。

如果男女双方获得的幸福，是通过女性过度牺牲，无论牺牲的是她的事业、学业，还是人际关系而获得的，那么他们的关系不仅不会很稳定，幸福很持久，往往还会出现问题。这是为什么呢？

原因很简单，牺牲意味着伤痛，意味着不公，只要有伤痛和不公，就会希望获得代价和补偿，一旦想获得代价和补偿，就会破坏两个人的关系。

牺牲的女性内心其实并不是心甘情愿地付出，而是为了有所得而牺牲的，但是得到多少才算公平和满足呢？

这一点很难衡量。她往往需要伴侣更多的关心和爱，如果伴侣做不到，她就会替自己的付出感到不值，也会怀疑伴侣是否爱自己。

而男性会产生很多的负罪感，刚开始他会感谢或疼惜女性的付出，



更爱她，但是时间一久，对对方的疼惜与爱也会减弱，同时会因为不堪负罪感的压力开始逃避。为了躲避内心的负罪感，他反而会认为女性的付出和牺牲是理所应当的，是她自己没有能力的表现，会更加贬低与指责女性。

这就会陷入一种恶性循环，导致关系破裂。我们看到很多为了伴侣牺牲的女性，最后不仅得不到伴侣的爱，还导致伴侣离开她，就是这个原因。



如何让你的“好心”获得“好报”？

●幸福就在你手中

在现代社会中仍有一部分女性，把自己的人生希望全部寄托在孩子和伴侣身上，认为自己是属于孩子，从属于伴侣的。她们以为孩子有出息，就是自己有出息；伴侣事业上获得成功，就是自己成功了。

其实这是一种天真的错觉，每个人都是独立的个体，伴侣、子女并不能代表你自己去创造价值，一个人对自我价值的寻找与建立，对生命探索必须由自己完成。

还有的女性企图通过牺牲自己的某项权利，牺牲自己的某种需求来获取伴侣的爱，其实这种人并不能很好地爱自己，也注定无法很好地爱他人，只是以各种各样变相的方式去控制对方。

她们的口头禅常常是：“你看，我为了你这样，我为了你那样，你却什么都没有为我做。”“我对你这么好，你却老让我伤心……”其实她们表达的深层含义是：我为了你牺牲了自己的幸福，可是你却没有让我感觉幸福。

我劝诫女性不要过度牺牲自己，要建立起自己的价值。一个女人，首先是作为一个独立的人存在，然后才有其他属性，比如作为妻子或者作为母亲。

如果你把自我的价值建立在男人和孩子身上，那么你自己就会既不幸，也使得男人、孩子因为要对你负责而承受生命不能承受之重。



每个人都是独立的个体，都有自己的人生之路要走，这条路也是不同于他人的，不管是面对孩子，还是面对伴侣，女性要学会爱自己，避免过度牺牲掉自己的自由、独立和幸福。

事实上我们应该认识到：幸福是一种能力，真正的幸福感并不是来自外部的给予，而是来自自我内心深处的滋养。

德国情感医师爱娃写了一本书叫《爱自己，和谁结婚都一样》，表达了这样一个观点：你的幸福掌握在自己手中，请将寻找爱的触角伸向自己的世界。

她说：“我们所需要的理想化的存在与完满合一的感觉，更多的是从我们自身内部获得。每一个人生来就是如此，但是人们往往容易忘记这一点。这就如同一颗葵花子，所有使它最终成为一棵向日葵的信息已经都蕴藏在种子里了。”我们是有能力让自己获得幸福的，而不必通过自我牺牲的方式获得。

“不要再等待别人来斟满自己的杯子，也不要一味地无私奉献。如果我们能先将自己面前的杯子斟满，心满意足地快乐了，自然就能将满溢的福杯分享给周围的人，也能快乐地接受别人的给予。”

从现在开始停止无度付出，拒绝过度牺牲，学会爱自己，只有爱自己的人才能更好地爱他人，得到他人的爱。

还有一种女性会有自我牺牲的错觉，明明也没有付出很多，却会觉得自己非常委屈，遭受不公待遇。你发一条短消息给男朋友：“某某，我爱你。”然后，你一分钟看 300 多次手机，希望收到“我也爱你”的回信。没有收到，你就伤心难过，沮丧万分，觉得对方不爱你。

其实说到底，这些统统不是爱，也不是心甘情愿的付出，而是打着爱的旗号索取，这是一种隐形的要求，要求物质和情感的等价交换，这是把自己索取爱当成爱对方。

因此，她们会对在伴侣身上的每一点付出记得清清楚楚，同样也



会斤斤计较，明明是自私地索取爱却老感觉是自我牺牲，所以没有等价回报的时候就成为怨妇，成为受害者。

我们的“好心”是否是对方要的“好”？如果不是，肯定不会得到“好报”。



面对“坏人”，我们是否还要付出“好心”？

“好人”对“好人”的好，对方有时候收不到。那么可能我们对一个人的好，他不懂得收，我们会说他是“坏人”。如何鉴定一个人是“好人”还是“坏人”呢？是不是我们错误地爱上了一个“坏人”，或者付出给一个“坏人”？因为我们不是同类人，所以我们的付出会造成恶果？

那么，什么是“好人”，什么是“坏人”呢？

那些给别人和世界造成伤害的人，大多数时候他们的出发点是好的，而我们的出发点也是好的，只不过是“好心办了坏事”。

所以哈耶克说：“世界上的坏事主要是好人干的，坏人只能干小的坏事。”

20 世纪 90 年代，美国社会学家鲍迈斯特用了整整五年时间来研究“为何存在恶”，然后写了《恶在人类暴力与残酷之中》一书。在此书中，鲍迈斯特指出恶的直接根源主要有四种：

- ① 对物质财富的追求和贪婪（追求权力也是重要表现形式）。
- ② 遭到威胁的自负。恶棍、暴徒、罪犯多具有“高度的自尊”。
- ③ 极端狭隘的理想主义。
- ④ 追求淫虐狂似的快乐（比例最小）。

其中，极端狭隘的理想主义成了恶的根源，最值得我们深思。

有这样一个案例，一位同学，在父母去世后，面对家产，他觉得自己经济条件比大哥和小妹好，所以主动放弃继承。结果，大哥小妹

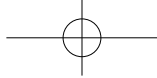


不但不领情，反而让他出一份丧葬费。这样的案例在我们国家并不鲜见。为什么这样的好心，收不到好的结果，而且是血缘关系间？当我们不谈道德时，法律是可以维护人际关系界限的。在财产继承上，兄妹三人是平等的。你放弃了继承权，就放弃了自己的底线，这就是你的“好”、你的初心对方收不到的原因，因为对方根本不知道这是好，所以认为理所当然。很多时候“好心”为什么没“好报”？是因为很多时候大家不愿意把法律放在前面，因为有血缘关系，谈法律太冷冰冰了，所以我们愿意把火热的情先奉献出来。在中国目前的法律发展进程中，每个人对法不清晰时，容易以情代法、以理代法，顺序是颠倒的，会造成很多“应该”和“不应该”。而法律才是最大的为“应该”和“不应该”划定界限的条文。当你享受了一份权利再公开清晰地交出，和你没有享受这份权利就轻而易举地交出，是完全不一样的。一种是别人还没收到这份“好”，你单纯地认为这是“好”。还有一种是大家都收到了这份“好”，获得了这份馈赠和付出。这是完全不同的。法、理、情，法要在理和情后面，这样就会好很多。这也是为什么我们要提倡“自爱”。

中国著名的系统排列专家郑立峰博士这么看，他认为：每个人的家族，都有一个信念的来源，我们称为家族的云储存。一个人跟祖先连接得好，面对生命的力量是很大的，整个家族几十代父母都在给他支持。如果把每个人比喻成一部智能手机或者移动终端的话，身体就是硬件，意识是软件，能否发挥得好，一方面要看储存了什么，另一方面就需要联网。要上传资料也要下载资料。是否好用，要看储存了怎样的云端大数据。我们每个人和家族几十代客观上已经形成了一个微群。这就是我们所说的家族云盘。家族良知、家族智慧、家族生命这些无形的东西都在，对后代的祝福就在，所以人要认祖归宗。在暖光一阶段课程中，先不看你的人际关系为什么不好，为什么跟事业、金钱、工作的关系不好，要先看看你与家族几十代的关系，你与父母的

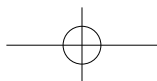
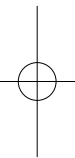
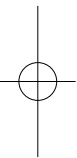


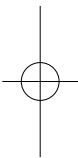
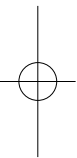
关系，与家族的关系。连接了父母，才会得到家族的祝福。每个人只有认祖归宗，才会得到家族的支持，这些无形的生命力、智慧、祝福就是祖荫。一个人有祖荫和没祖荫，直接影响到他的生命旅程。

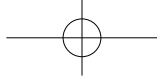


第十六章

关于金钱







金钱是尘世间看得见摸得着的最为现实的东西。中国人，尤其熟人之间，都不太愿意凡事都把金钱挂在嘴边，因为那样会让别人看不起，感觉没有人情味、肤浅。但我们又如何解释“是金子，总会发光”，或是形容某人拥有一颗“金子般的心”呢？



爱与金钱

金钱是尘世间看得见摸得着的最为现实的东西，在经济学术语中，被称为“一般等价物”。那么，与之相对的，现实世界里同样无比现实，看不见也摸不到的一般等价物又是什么呢？答案是：爱。

正因为都是一般等价物，也都同样现实的存在，因此很多时候，什么是钱的事儿，什么又是爱的事儿，其实不那么容易区分清楚。

中国人，尤其熟人之间，都不太愿意凡事都把金钱挂在嘴边，因为那样会让别人看不起，感觉没有人情味、肤浅。但我们却常说：是金子总会发光，或是形容某人拥有一颗“金子般的心”。这说明，人们都期待真爱，也不得不承认爱与金钱还是下意识会绑定在一起的。

对真爱的追求不需要粉饰，亦如求财没必要遮掩一样，到底是爱还是钱，越坦然也就分得越清楚。

谁都难免会有假借爱来谈钱的时候，反过来也是一样。最现实的金钱需求背后，往往可能埋藏着对爱的需求。如果你看到一个人为钱而拼命努力，请别误以为那就是贪婪，因为或许那可能只是为了填补内心中爱的缺失；如果你认为某人是吝啬鬼，还请你多给他一些理解，因为如果你有机会听听他的故事，你会发现他可能从没得到过真正的爱，所以才紧紧抱着仅有的金钱，不愿和他人分享。



有钱就有安全感吗？

金钱是用来满足一些关于欲望或理想的事情的，是满足我们基本生存所需物质的基石。在以商品流通交换作为基本存在方式的社会中，我们提供自己的劳动力和智力，用我们的服务或产品换得金钱，再用金钱换取满足自己生活所需的服务和产品。

我们每个人都需要金钱，它与生存紧密相连，这使得它成为人类拼命获取安全感的重要来源之一。那种将安全感等同于“有钱”的记忆可以一直追溯到童年。回忆你小时候，父母为你提供的生活足够安稳舒适吗？父母常常为钱发愁吗？他们是否因为要多赚钱而总是在加班？他们愿意施舍钱财给需要帮助的人吗？他们对接受馈赠处之泰然吗？笼罩在你家的氛围是“富裕祥和”还是“贫困潦倒”？你对“有钱”还是“缺钱”有没有概念？

父母对待金钱的态度，处理金钱的方式，很大程度上塑造了我们对金钱的看法。这些与金钱有关的交往互动能激起强烈的情绪反应，如羡慕、害怕、希望、憎恨、欣喜、厌恶，还有就是对缺钱的恐惧。在这样的家庭环境中长大的孩子，长大后为避免陷入同样窘迫的境地，会希望通过赚钱来获得足够的安全感。关于这种心态，电影《甜蜜蜜》中曾有桥段——从大陆去香港的李翘，每隔几天便会去 ATM 取款机查看余额，脸上的表情随着余额多少呈现阴晴圆缺，这是非常典型的写照。只有银行不断增加的存款才能让他们安心。

真正的安全感，来自于从小与父母的连接。在婴幼儿时期，与父母的连接越紧密，安全感越足。如果在 15 岁之前有亲子关系的分离，



安全感相对就会弱一些。特别是 6 岁前是最关键的阶段。婴幼儿时期的安全感与金钱无关，与父母的连接有关，与父母给予的爱及父母的陪伴有关。一个人后来的安全感大部分投射的是小时候是否有父母的陪伴。大部分的不安全感来自于早期与父母间亲子关系的断裂。



我们与金钱的关系

金钱是有灵魂的，它是一种精神物质。金钱是爱的结果，是我们努力达到目标后的报偿。当人们因为努力获得成功而获取金钱，金钱会爱他们。也因为这是他们努力得来的，所以金钱会留在他们身边。

那么我们每个人与金钱的关系又存在着怎样的秘密呢？又是哪些因素影响着我们与事业、金钱的关系呢？

这里，我们首先要区分的是：财≠钱。

郑立峰老师多次在家排的现场对许多个案做出如下区分：财是财富，是你目前拥有的非借贷的资金和不动产物质及属于你的精神愉悦值总量。钱，只是指现金，你有现金并不等于有财富。例如借银行贷款，你的财富可能是一堆负债。

而我们的金钱运却是被正财、偏财及祖荫影响着。

一、我们与正财的关系

正财即劳动所得。必须先有才，才会有财，内在才会富有。

进了我们的教室学习《觉醒人生》一阶课程的一些学员，在做排列的时候财富分数不够高，这大部分指的是本人并没有真正喜爱目前所从事的职业或具体工作的岗位。虽然有工资，但并不拥有财富。

很多时候我们所从事的职业不一定是我们很热爱的领域。重要的是问你自己，你究竟有没有过“爱好”，有没有为自己的爱好努力过。如果回答不出这个问题，就请回答第二个问题：你有没有可能因为做了



这一行而爱上这一行？如果这两个问题你都没有考虑过，那你现在还没有真正开始积累财富。

正财最主要的通道来源于我们的事业。事业不等同于职业。事业分为三个层次：一是为自己的生存；二是为家庭；三是为世界。如果事业背后的目标不是为了实现自己，而是为了他人（例如要在父母面前证明自己），个人的能量会很容易耗尽。要想真正有力量，要有愿景，必须做自己想做或者喜欢做的。事业中，最重要的就是使命感。一般而言，使命不是寻找得到的，是使命找到我们的。就像生命的意义不能被给予，只能被发现一样。

我们与事业的关系又蕴含着怎样的规律呢？

一个人的核心身份是自己的性别身份，也就是说，你是谁首先决定于你是男人还是女人。这是一个人身份构成的出发点，你所有的人格特征都是在这个基础上建立起来的。所以在原生家庭里，儿子会去观察学习父亲，女儿会去观察学习母亲，对孩子而言，父母分别是男人和女人的代表。

一个女性如果想要寻找自己的女性身份，那么她需要去注视自己的母亲。在母亲这里她可以找到女人的榜样。如果女孩子崇拜自己的父亲，追随他而事业有成，同时，在心目中又对自己母亲的能力有遗憾，她日后会用对自己能力的质疑或不安表达对母亲的忠诚，不断提醒自己适可而止。作为一个孩子，总是同时既连接了父亲也连接了母亲。

这也让我们看到，女性企业家、领导岗位上的女性的不易之处，尤其是如果她们的母亲是家庭主妇的话，她们在原生家庭里会缺乏这样的职业女性榜样。相反，儿子不会有这样职业生涯上的艰难。因为父亲通常是要赚钱养家的。

这样，职业女性会处在一种无意识的纠结当中，好像她们必须在职业和家庭之间做一个选择：选择了职业也就选择了男性——父亲的



一面，从而完全放弃了自己女性——母亲的一面。反之，选择了做一个女人，就必须完全放弃自己的职业生涯，放弃了男性的一面。如果她们的母亲原本事业成功，后来由于家庭不得不放弃自己的职业生涯，持家育子，因此而郁郁寡欢的话，那么女儿的内在纠结会更加强烈。这种无意识的忠诚，会尤其凸显和强化，以至于无意识地毁坏自己的职业生涯，在职业生活中不快乐。

我们生活在一个新时代，许多职业女性都面临着这样一个特殊的挑战。她们需要看到并且认可自己对原生家庭的忠诚，同时需要找到一种新的、对自己负责的生活方式。也许她们可以想象，当自己在这方面做出好的榜样，她们的女儿们在未来就可以更轻易地找到职业和家庭之间的平衡。

想要做到这一点，她需要和自己的母亲和解，她需要父亲做她伟大的榜样。而对于母亲，她其实是有一些看不起的。她内心更加靠近自己的父亲，疏远自己的母亲。

只有当她能够再次找到对母亲的向往和爱，她才会从这样的内在的纠结当中走出来。只有这样，她才可以同样地爱自己的爸爸和妈妈，各自从他（她）们那里接受最优秀的品质。

二、我们与偏财的关系

偏财即不劳而获。偏财与我们的关系一般显示在如下一些方面：

生命

生命是最大的偏财。所以最需要珍惜生命，不珍惜生命，一般没有什么财运。

父母

父母创造了我们，我们坐享其成。所以，不认父母的人，金钱的缘分也不会太好。



兄弟姐妹

兄弟姐妹一同被父母创造。相互关系不好，共同不认父母，都会影响偏财。

伴侣

找对另一半实际上就是找对共同价值观，找对彼此愿意保持流畅沟通的另一半。彼此包容，财富就会好。所谓旺夫旺妻，克夫克妻，说的就是伴侣是否宽厚包容。

孩子

孩子带财，堕胎失财。

三、祖荫与我们的金钱运势

企业有两张表，一张是资产负债表，一张是损益表。

损益表是这样的：收入－支出＝利润或者亏损。

对于家族也是一样，家族是用“承负”这种形式来继承的。

家族的资产负债表是：资产＝家业，以及一些应收账款。

例如，历史上某些人曾经对国家有过贡献，但后来有过冤假错案，他们的财产被没收。这部分就属于“应收”，在后代子孙辈就可能会收到各种形式的财富。

“负债”是家族祖先这一块对世界曾做出的伤害。

“祖荫”是祖先对社会做出的贡献。

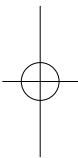
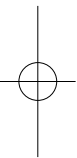
家族的损益表是：家族成员对世界造成的伤害大于贡献，那么在家族资产负债表里面就是负债，反之是祖荫。

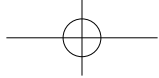
例如，商业世界里，“天下没有免费的午餐”，不劳而获的东西往往不容易被珍惜。完全把自己的企业送给别人，对方没有任何付出，企业很容易被玩垮。即使慈善也一样，需要接受慈善的人付出一定的劳动。



富足的法则

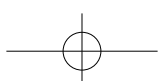
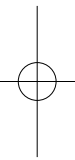
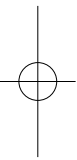
富足，不只是拥有为数很多的资源、事物，也意味着当你拥有资源、事物时，你心中同时有一种实现价值和完成使命的感觉。金钱可以成为你生活富足的一部分，金钱可以使你的生活变得有意义。金钱的灵性规律就是宇宙创造无限富足的能量法则：潮汐涨落（接受任何高峰与低谷时期的自然到来）、深入思考（从系统的维度看见）、给予与接受的平衡、感恩、赞赏自我的价值能力、清楚的协定（合作中的共赢目标、规则与界限）、同类相应的磁性原理（专注力和吸引力）等。金钱是能量，需要流动起来。而能量存在于所有的层面上。当它被用在良好的、支持生活的事物上时，它的回馈会越来越多。而通过这样的方式，金钱形成了一个服务、达成与获得的完整循环。能量的流动必然带给我们越来越好的金钱运势。

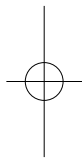
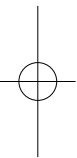




第十七章

导师谈心——微友问与答







所有的问题都可以有答案，都可以看到通路。比如：我和初恋男友认识短短四个月；我明知道儿子在外打工挺好的；工作得不到成就感，很不快乐；我心情长期压抑；工作中遇到一个女同事；走出婚姻后我又认识了一个男人；我有信仰……



微友提问一

我和初恋男朋友认识短短四个月，平时在一起的时间极少。他说家人不认可我们在一起，原因是异地恋，他家人给他安排本地女子相亲并想让他今年就结婚生子。我们的观念有时不同，可我还是很喜欢他，我想我依旧会祝福他。他对我说到后来就没那么喜欢我了，可我还是执着。分手后还能继续做朋友吗？我有时候在想，我到底是做错了什么？造了什么孽？我是不是有点傻？他这样对待我，我是应该选择感谢，还是恨呢？

回答：

这位朋友您好！

首先，我从您的提问中看到，在您与男友相处的过程中可能在瞬间发生过两情相悦，但大部分时间他与您在一起的意向并不坚定。很明显，在您们之间，您对这份感情的期待要大过对方。他说是因为家人反对，或关于异地等各种原因，但是如果您能够从他的态度上来判断的话，有很多东西其实是他本人的意向，家人的建议也许仅是个借口。当然，也可能他的家里确实也提出了这样的建议。但如果本人坚持去选择一个他倾心的女友的话，家人的建议是不会轻易动摇一个人的信念的。所以从本质上来说，他对您的选择一直是动摇的，或者是想尝试着与您交往，但在四个月的相处之后，他基本上得出一个结论，有可能你们是不适合的。所以，当两人中的其中一人是坚定地选择对



方，而对方并不接受这份选择时，您认为两个人分开是值得感谢的一件事，还是值得在心里留存一份恨呢？从我的角度来看，这肯定是宇宙给您的一份礼物。

有很多时候，无论是两性关系还是在职场，都有可能有一方不知道另一方已经有了新的选择。在职场上，如果有一方发生变化，也许是平台辞退员工，也许是员工离开平台。这两者的选择都有自然发生的很深层的原因。所以，员工不能因被辞退而恨平台；平台也不能因为员工的离开而憎恨员工。恨没有意义。两性关系也是如此，在选择和接触的过程中，彼此之间就是一个相互考量的过程。从未有过定义，说恋爱或是交朋友就一定要结婚。所以，有很多人说“如果不以结婚为目的恋爱就是要流氓”，这句话有他的绝对性和偏颇性。读一个人，不论是多长时间，都有可能到最后感觉不适合自己的。只要在婚前提出分手，并不会违反道德或是触犯法律。所以，我看到您的内心世界还是很留恋对方，那么，就给他一份深深的祝福吧。您愿意看到，两人之间只因一方有意愿勉强走到一起，婚后再发生彼此的伤害吗？还不如在婚前，就通过这样恋爱的经历，让自己懂得更多，使自己逐渐走向成熟。

所谓一个成熟的人，就是在任何时候任何情况下，能够去爱自己，能够为自己做主，能够成熟地在任何事件中总结对自己有支持的部分，看到增长的经验，甚至在教训当中也能吸取到营养。这样，可以帮助和支持我们做出下一个选择。也有很多人，因为深深爱着自己的前任，被迫分手后心中仍有很深的对方的影子。这会影响自己的两性关系发展，甚至会让自己不负责任地草率选择结婚对象，给新的对方也带来情感上的伤害。这些都是因为心目中有恨，并且没有转化这部分情绪，没有接纳分手的事实而心存不甘。

所以，还是把它当成礼物吧，当作一种感恩。毕竟有过这段经历，好聚好散，在生命中如果能够留下向善的这份美好，实际上也是给了自己一个美好的祝福。



微友提问二

老师您好，我明知道儿子在外打工挺好的，可为何总是无法放开呢？不知道是不是因为身边缺少说话的人。一给儿子打完电话就想哭，又想回大同，真矛盾啊！

回答：

您好！

看到您的问题，我知道您是上了年纪的人，不知您是孩子的父亲还是母亲，也不知您的老伴是否和您在一起生活。

我特别理解每次您与在外打工的孩子通话时，总感觉时间短，并且挂掉电话后又想落泪的感觉。这是一种非常正常的情绪。无论孩子在哪儿打工，他永远和您是血肉之情。每次孩子跟父母通话，其实不管孩子的时间多么紧张，工作多么忙，对孩子来说，您们之间的通话都是在用他的方式向父母效忠的表现。也可能每次通话都是来去匆匆，有很多您想知道的信息可能未必都能让您知晓。但是您又知道，孩子在外打工所面临的激烈的竞争局面远比您所处的那个时代要更加复杂，程度上要更加激烈。所以要理解他们是有能力照顾好自己的。

如果您现在跟老伴生活在一起，您可以尝试着把焦点慢慢转回到老两口身上，相互辅佐，相互支持和沟通。如果老伴不在身边或是不爱聊天，不能达到解除您孤独的效果，也可以尝试着去增长一些爱好。比如到公园散步、跳广场舞、打太极拳、唱歌、学习一种乐器，或是



结识一些热爱体育锻炼的老朋友。无论在任何年龄，我们的生命都是属于自己的，不要总是牵挂在别人身上。

有些老人，年轻时需要照顾父母长辈，长大成家后又要照顾孩子、爱人；当自己老了要照顾孙子，一生中的焦点总是在别人身上，唯独没有关注过自己。这样的人生就很容易形成依赖。小时候依赖父母，当有了自己的孩子之后又形成依赖孩子的心情。再进一步，有了第三代的孩子又要去依赖孙子孙女。总而言之，人的生命总是要依靠血缘关系做支撑才能够好好地活下去。其实，自己就可以成为自己生命中最大支持的动力。比如，可以当作旅游回去看看老家的亲戚。除了大同，还有很多其他地方，也可以经常去走走看看。有些旅游不必花很多的钱，但是走出去后心情会开阔很多。如果暂时没有旅游的条件，可以在家附近的公园走一走，看看鲜花、天空，去接触大自然，呼吸新鲜的空气，结交朋友。很多种方式都可以让我们把焦点转移出去。

首先，要学会爱自己，要注意身体健康，照顾好自己。用食疗的方式学习烹调，改善伙食。这些都可以使我们的生活品质提高，同时让我们活得更有滋味。所以生命的幸福很大程度上是取决于你有多爱自己。希望您能够参考。谢谢！



微友提问三

工作得不到成就感，很不快乐，时间一天天过，有焦虑。请问老师，我怎么办？

回答：

这位朋友您好！

首先我想请您区分一下，您感到的“没有成就感”，是由于工作中没有明显的成绩，还是有成绩或成果，但却依然感受不到快乐。有这样两种人：一种是很难创造成果；另一种是能创造成果，但依然没有“成就感”。究其根本，是因为他们的志向和意愿都不在工作上，即便创造了成果也不是他人生所要的。

对第一种人而言，自己非常想得到成绩，但是找不到合适的方法。工作上很平平，自己又不甘心落后，总是无法获得别人获得的那种突出的成就。如果是这种情况，首先要看看您所做的是什么工作。工作的类型有可能是有分别的，有些工作的类型性质会使取得的“成就感”很容易在整个职场的氛围里彰显出来。比如销售工作，完成任务或超额完成会非常容易引起老板和重要高管们的关注。在某种程度上，如果能为公司创造非常大的业绩，很快就会脱颖而出，那么，提拔也就指日可待了。但有些岗位属于行政后勤，工作内容非常琐碎，每天很忙碌。如秘书、行政后勤人员，甚至是办公室主任，他们大部分时间要处理非常复杂的事务。早出晚归，需要围绕在领导的左右，但是反



而不太容易看出太大的成就。而当出现问题时，却会很突出。比如接待工作没做好，领导关系没处好，或是对公司员工的处罚不得体，或与人力资源之间的配合出现问题，任何环节如没有想到都会容易出现纰漏，甚至给公司造成不良影响。这类工作，相对来说不太容易创造成绩，反而事务越多问题也易多。

所以，要看看您所做的工作是否适合您。如果适合您，并且领导也这样认为，但由于您从事的不是像销售那样可以创造突出业绩的工作时，您就需要分辨，自己所在的岗位所创造的业绩是什么，什么才是业绩的标准，这种业绩是否能够带给您“成就感”。如果它是您喜欢的工作，即便工作中容易出错，或是暂时没有突出的业绩，但是也许您能够从中学到非常多的职场必备知识。所以，表面上看也许不像销售工作那样创造了很高业绩，但是实际上您学到的东西不比他们少。职场打磨了您，这份经验也是非常有价值的。所以怎样衡量“成就”的标准很重要。

其实，工作如同人生，没有无用的岗位，重要的是您能否换一个新的角度来看待您这份工作所取得的“成就感”。宇宙给每个人的机会都是平等的，无论您做多么平凡的工作，如果您用心，都会从中收获礼物。



微友提问四

老师，您好，我长期心情压抑，吃不下饭，积极性不高，常感觉乏力，请问怎么办？

回答：

这位朋友您好！

看到您的提问，我感觉，如果长此下去，首先您的身体会吃不消。因为人的身体会有自动分泌的功能，当一个人快乐的时候，会分泌很多快乐的元素；当郁闷和压抑的时候，就会分泌毒素。这些毒素对人体的伤害是非常大的，有很多疾病除了是由生活习惯、营养搭配、口重偏食等这类原因引起的以外，大部分是由于我们情绪的压抑造成的。应该说，一个人的情绪是导致疾病的最根本的原因，其次才是一些如生活习惯不良等外部因素引起的。

不知您是何而压抑，是两性关系？亲子关系？还是与自己的父母或兄弟姐妹之间出现了问题？或者是在职场上与同事关系紧张？工作不如意？还是不受领导器重？无论是那一方面的问题，对我们来说其实都是一个机会。当生命中出现难题，往往是我们有机会开始破解难题的时候，因为它是我们必须要去面对和学习的课题。当我们面对任何一种关系时，不断地用体验发现它、接纳它、面对它，然后学习转化它，才是解决问题的态度。对待问题，一种是积极面对，一种是逃避。逃避的最坏结果就是让问题日积月累，越积越深，积重难返。



就像我们房间里的灰尘一样，如果总是不打扫便会越积越厚，偶尔打扫一次需要很大的力气。

我们的心灵其实也像一个房间，当您把问题全部藏在或堵在里面，不去疏导、不去打扫的时候，这个房间就不会有太多的空间能让阳光、空气和清新的水进来。直到有一天我们愿意打开房门，打开心门的时候，把垃圾一点点清理出去，心房才能空出来，让阳光照入，这样我们的生命才会有蓬勃向上的活力。

所以，究竟是什么让您感到压抑？去找出它的根源，甚至可以去咨询老师来解决自己的问题。或是，与在您生命中您认为有智慧的人去沟通。直面这些问题，不躲避、不逃避，真正看看这些问题背后的真相。

这样你会发现，生命中可能最大的一个课题是：究竟我们为什么而活？生命到底为什么而活？我们为什么来到这个世界上？我们究竟要到哪里去？有人说，我们从娘胎里来，最后终究要到坟墓里去。是的，更精彩的过程可能正是两者中间的部分，我们究竟该怎样度过？这个旅程是很精彩的。

究竟人生是不是精彩，虽然最后都是走到坟墓中去，但是它带给家族的能量和传承给后代的结果是完全不一样的。要想让我们的后代和我们生命中那些重要的人越来越好，首先就要活好我们自己。去扔掉那些垃圾吧，大胆地、勇敢地面向阳光。祝福您越来越好！



微友提问五

如何能变得积极乐观一点呢？

回答：

这位朋友您好！

什么时候可以改变您大脑思考这种痛苦呢？很好办，学会用心去体验这个世界。大脑通常是用逻辑分析去评判，让自己活在好坏对错里面，所以会觉得脑子很累。其实生活中，尤其是跟自己的亲人之间，不必有太多的分析和评判。不论是跟自己的父母、孩子，还是爱人，这样都可能会让家里的氛围紧张，长此以往，您的亲人也会承受不了这样的压力。所以，真正痛苦的不是我们用大脑去想问题的那份痛苦。如果用脑想或分析的问题，都是自己很喜欢的问题，或者是能给自己的生活带来愉悦的事情，那我们就不会感觉痛苦了。所以，不是大脑要去承担责任，最重要的是我们是否启动了脑和心均衡地去体验和思考这个世界。当我们的脑启动之后，我们就会去体验、参与，并且让自己置身其中。当看到一些您不喜欢的事的同时，也能看到一些曾经被您的评判掩盖住的没有被发现的部分。一个人，总是能在一个事物，甚至一个大家公认非常不好的事物当中，还能看到好的部分，这些都是要体验的。如果能在一个大家都认为很坏的事件当中，能看见好的部分和让自己受益的部分，这就是体验。如果被人认为都是缺点的，您能发现其中的优点，这也是体验的结果。但反过来说，当别人的评



价非常好，您也能从中发现一些通过自己的大脑去判断出来的问题时，而且这两部分都能去承认和兼容并蓄，这就是脑和心并用的结果。

这个世界，我们不可能只用脑来思考，也不可能只启用感觉。所以脑部的分析和心的感受加起来，便能更接近思考问题的高维度。练习用高维度的思维去看待世界，我们可以看到更多的真相。这时候我们就会发现，中立最大的价值是让我们体验这个家族、社会、世界，永远都是由好和坏加起来，才能构成真正的系统的；优点和缺点加起来才是一个完整的人；一个坏的事件背后，永远有好的值得提取的“营养”，这就是真实的世界。在一个极为好的，被人们看来毫无瑕疵的事件背后，一定有一些我们没有洞见到的问题。那么完整地看待这个世界我们就会收获更多。

完整地看待这个世界，需要我们既用脑又用心，这是需要时间的长河去历练的。最重要的是，要调整我们的信念价值观，调整我们在任何事件当中的身份定位，并清晰我们的身份定位，然后才是方法论。所以，以系统的高度去清晰我们的信念价值观，去思考如何看待这个世界，然后去确定我们的身份定位。在看待一个事物的时候，是否非常清晰我们在系统中的位置？不断地培养自己以开放的眼光重新看见这个世界背后的美丽。



微友提问六

老师您好，我丈夫有赌博强迫症，他的业余生活都在扑克牌中度过，怎样才能改变？

回答：

这位朋友您好！

如您所述的“丈夫以扑克牌方式赌博成瘾”的情况，如果他真的具有“成瘾”状态，可能是一种病症；如果只是一般娱乐性质的打扑克牌，倒不至于判断他已到“成瘾”阶段。但是确实，如果打扑克牌（包括其他形式的赌博），进入到白热化阶段，对他来说真有可能慢慢地使生活中的其他所有事情失去意义，他会喜欢各种各样形式的赌博，这时候这种行为应该就是一种疾病，或是一种精神类的疾病了。

很多心理疗法，如催眠、心理咨询等，都可以帮助他去探寻自己内在世界构成成瘾的病因。这方面有很多治疗成功的个案。其中，“系统排列”这种治疗方法会从他的家族的背后去探寻原因，对赌博成瘾进行治疗。有可能是家族的隐性动力或坑洞使得后代在用这种形式去填补坑洞，或者叫追随。在排列的现场，很有可能会让我们看到一个震撼人心的事实。也就是说，凡是真正“赌博成瘾”已构成疾病的人，在很大程度上是在用破坏性的、刺激性的行为来让自己的情绪得到暂时的快乐。作为这类人的家属，陪伴很重要。一方面不要用强烈的指责或是惩罚态度对待他目前的行为。因为这种态度更容易促使



这类行为加剧。另外，可以带您丈夫去咨询心理医生，或是参加系统排列治疗。最重要的是，争取把他的注意力，转化到扑克牌和赌博以外的焦点上。有机会多陪伴他去郊外走一走，包括培养一些其他爱好。慢慢地，很可能在您带他接触心理治疗或系统排列等一些学习之后，通过我们共同的探索，从历史中找到根源，就可以进行更有针对性的陪伴。

这些建议仅供您参考，但是导致您丈夫对扑克牌上瘾的具体原因还需要进行针对性的探寻和问询，甚至是排列，这样才能找到最根本的治疗办法。



微友提问七

老师你好，我公公婆婆离异，现在我们跟公公一起生活。结婚一年后我们有了宝宝，公公一开始还帮忙带带。宝宝一岁的时候公公生了场病，住院两个月。后来我就不上班了，专职带宝宝。可自从公公出院之后整个人像变了一样，宝宝碰都不碰一下，偶尔逗逗宝宝，平时不理睬，天天就坐在电脑前面玩电脑，到了烧饭时间出来烧个饭，吃过饭又匆忙回到电脑前。我天天看着很烦，又不是自己爸爸，不好说，除了烧两顿饭啥也不做。

回答：

这位朋友您好！

说实话，我很同情和理解这位父亲。离异夫妻中，父亲带着儿子一起生活，儿子结婚以后又有了自己的孩子。对这位父亲来说，有了第三代，他还要跟你们住在一起负责照料，这已经很不容易了。在他得病以前，他是尽了力的。但是在他住院以后，也要请您理解他，他为什么会发生变化。一个人，特别是一个男性，在离异之后，他内心的孤独恐怕是您无法理解的。他的这场病跟他的孤独和离异有没有关系呢？人在老年的时候，突然变成一个人，并且还要跟自己的子女在一起生活，还要去带宝宝，带自己隔代的孩子，他也许心有余而力不足。平时或者说以前在婚姻里的时候，可能他做的家务并不多。离异以后，他一个人跟你们生活在一起，反而要做很多。他的秉性、习惯



和爱好都是什么，你们有没有关注过？如果我们把焦点只放在自己身上，我们需要上班，孩子需要有人带，而不去考虑老人，特别是这样一位父亲的感受的时候，恐怕我们内心就会有很多抱怨。

通常来讲，孩子的奶奶或姥姥带孩子承担的主要任务更多一些，很少有男性隔辈人带孩子有这份耐心，能够日夜操劳的。虽然，也有这样的案例，但是相对罕见。有可能，您的这位公公得病以后，这两个月在病床上想了很多很多。人在病的时候，大部分时间只跟床在一起。他躺下或者是看到病友的时候，他聊了什么？通过这次病，看透了什么？这个身体的提示让他内在突然间顿悟了什么？有可能你们并不知道，也没有跟老人聊过。所以，不要抱怨老人只做两顿饭。在我来看，作为一位父亲，一天能做两顿饭已经很不容易了。如果您全日制在家带孩子，那您就好好地带孩子，陪伴孩子。跟孩子在一起的时候，身在一起，心也在一起。家里毕竟有这位老父亲能够做两餐饭，已经很不错了。如果您需要上班，能不能请一个人，而不是把孩子完全托给这样一位父亲呢？他身体不好，并且是位男性，本身也不是带孩子的最佳人选。所以您对他有这样高的要求是不是符合情理呢？当然，这些是在我的角度给您的一些提示，他也代表了社会上大多数人。

总之，对老人要从多角度去理解。带孩子更以父母直接带最佳。这些仅供您参考，谢谢您的信任。



微友提问八

我是单身，工作中遇到一个女同事，很聊得来，相处中两个人有些暧昧。但她已经结婚了，有个两岁的孩子。可是她告诉我他老公冷落她，过得很不幸福，有离婚的想法。我很纠结，我该去追求她吗？老师，听听您的意见。

回答：

这位朋友您好！

首先，非常感谢您对我的信任，会就这样一个很隐私的问题向我求教。其实，每个人在向别人请教商量的时候，内心隐隐还是有一些选择的，或者已有选择的方向。在人们的潜意识中，一个人的信念、价值观决定了他会不会去追求和做出选择，因为，无论怎样都是一种选择。

我觉得做事情应该有一个原则。我们不从道德层面，或者一些评判的角度去谈论问题。我们从现实的为人处世来看，只要有一个原则是符合的，我们就可以做出选择。在我们的生命当中，有一个三赢的原则。“三赢原则”就是在关系中做到，你好、我好，同时周围的世界也好，也就是别人也好。你、我、他，如果您是一个主角，代表“我”；您的女同事是“你”；与女同事有关的人，也就是她的丈夫代表“他”。这件事如果做出一个选择是三赢的，也就是：您好，您的女同事也好，并且女同事的丈夫也好。大家都是一种共同的选择，都确认并且共识



这种做法对谁都好，这样当然没有问题。

最重要的是，他们俩婚姻的真相到底是什么？原来有一点点瑕疵，是由于您的出现而把这种伤痕扩大了呢？还是这位女同事本身，在自己的原生态家庭中，在成长的过程中，所形成的思维模式造成的呢？如果是带有思维模式的问题，她不论因为什么原因去解体原来的家庭，再和新的异性组成新的家庭，都有可能发生同样的事情。包括您在内，也要检视一下自己，是怎样看待婚姻的？您自己父母的婚姻模式，在您的心目中留下了怎样的印象？您怎样看待婚姻、女性和两性关系？

并且，这位女同事已有一个孩子，您是否能够完整全然地接纳？也许，您会说：是的。那就看一看是否这个选择不伤害您们三人中的任何一个人。如果在我们现实生活关于情感的选择中，每一次选择都是带有伤害的，那么这段情感的未来一般都会带着内疚或者负罪心理。要想平衡这种心理，两个人的关系就需要发生非常大的调整来使之平衡，这样才有可能达成和谐。

当很多人没觉察地处于盲区的状态下时，很难让人再发生新的平衡。这也是为什么在很多婚姻中，第一段发生离异以后，也容易在第二段婚姻中很轻易地又发生跟前一段婚姻相同的伤害和离异。甚至有人第二段、第三段婚姻一直在重复第一段的模式，却依然不醒觉。

所以，我无法明确告诉您这个问题是否应该选择大胆向她表白。这件事没有“应该”和“不应该”，而在于这件事的选择是否是共赢的。如果是一种共赢的关系，当然很好。

在生命中，我们的选择标准就是我们能否创造一个共赢的局面。如果是共赢的，并且由于您的出现，您们的重新组合使对方对两性关系的思维模式有了根本性的改变，并且她的丈夫也愿意这样分开，他也有新的选择的话，那么，这当然是一个非常好的大家共赢的结果。所以，如果您愿意支持她，可以向她传递什么是“共赢”的概念。

谢谢您的信任！



微友提问九

我和男朋友分手后，还能继续做男女闺蜜吗？我觉得可以，有的人说不行，不应再联系。我邀请他去玩，他似乎不愿意。

回答：

这位朋友您好！

和男朋友分手后还能否继续做他的闺蜜？这就像两性关系和亲密关系的建立。两个人必须要在两情相悦和两相情愿的提前下，才可以双方共同有意愿建立一种关系。和男朋友分手以后，如果您一方愿意与他建立闺蜜关系而对方不愿意，这种关系肯定是不复存在的。您问“可不可以”，没有可以或者不可以最重要的是两个人都同意并有意愿做一件事情的时候才可以。因为只有当两个人在充分意愿的前提下，这种关系才能够长久。

如果一方觉得没有必要，或者这种关系的建立对未来没有好处，或是影响一个人去建立新的亲密关系时，他自动会选择不建立这样的关系。那么出于尊重，您也接纳他的这种不愿意。所以，没有应该不应该，也没有行或不行，只有愿意和不愿意。

任何关系都是这样的，包括事业上和同事之间的合作。只要关系是彼此平等的，朋友关系、闺蜜关系，包括两性关系和亲密关系都是这样。一定要在双方共同有意愿的基础上，这种关系才可以开展，否



则就变成单边的暗恋或单边的意愿。这些关系都不会正式建立。在这个过程中里，最深层的原理不是“应该”或“不应该”和“能”或“不能”，而是是否彼此尊重。当彼此尊重的时候，任何一方有任何一种意愿提出来都不为过。最重要的是对方拒绝了，那么就应该尊重他的拒绝。不要因此去恨对方，或建立一种伤害的关系。

真正的尊重是保持在心里的一份长久的、一种好的念想，是在心灵空间层面留下过去美好的回忆。其实这对您未来建立亲密关系只有益处而没有害处。因为人的底色都是善良的，记住美好的东西，使我们在未来的道路上会更顺利。否则记住伤害、攻击和愤怒，只会伤害我们的下一段关系。

这些建议仅供您参考，感谢您的信任！



微友提问十

我很矛盾的一件事是：我有信仰，可又觉得太执着于信仰会走入歧途，逐渐变成迷信，融入不了身边的人的社交中，好矛盾。老师我该怎么办？

回答：

这位朋友您好！

您提的问题也让我陷入了一种深深的思考。我不知道您的信仰是什么，是一种宗教、思想、哲学，还是一种价值观？如果有宗教信仰，比如佛教、基督教，如果这种信仰是让人迷信，并且是在现实生活中给周围人带来困扰，让人觉得这个人有了信仰之后，很不好接触。我想这个可能不是宗教的问题，而是这些信徒本身曲解了一些东西，并没有真正理解核心的精髓。我理解的佛学是一种特别适合在民间去践行的因果，是一种与人为善的，并且内在是能看到“空即是色，色即是空”的非常大的哲学。从道家的角度来看，就是阴阳太极。

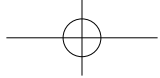
任何事物没有绝对的好与坏。真正的“空性”是让我们以“一元”的视角来看待这个世界，无需从一个极端跑到另一个极端。中国传统文化当中的“中庸”，也是非常接近这种思想描述的。而基督教所提倡的上帝，虽然他并不是像释迦牟尼这样的一个人，但他的思想在现实生活中也是很受用的，让人们从善念出发，面对自己生命中的恶念和原罪，然后不断地去重新认识这一切，并转化成与人为善。



如果是国家承认的一些宗教是没有问题的。如果是邪教，一定会把人引入歧途。如果我们信仰的是真正被国家允许的，并且世界也承认的一种正教的话，那么这些信仰应当是对我们的内心修炼能起到支持作用的。所以，当个人走向迷信，无论是对一种宗教、一种思想，还是对一种课程理念，或者对心灵成长的一些原理，如果变成一种非常死板和教条的理解，会使得自己的生活不但无法轻松，反而增加了压力。我想，面对同一种思想，不同的人学习就有不同的结果。所以，最重要的是问问自己信仰这些宗教或是一些文化和思想的目的究竟是什么。如果一种信仰让自己走入歧途，让自己越来越偏狭，那我们信仰它还有什么意义呢？如果一种思想能够让我们活得越来越轻松、简单和快乐，那可能是真正的成功。

不在于您选择信的是什么，而在于您当初为什么选择去信，而且选择信的终极目的是什么。理解清楚这些以后，您会发现，如果我们选择的是让人际关系或让我们的周围能越来越和谐幸福的一种信仰的话，它一定是让大多数人所接受，所有的人都会被感召到的一种信仰。我想，让人们的生活越来越和谐幸福的信仰才是真正的信仰吧。

这些看法和建议仅供您参考，谢谢您的信任！



微友提问十一

老师，我和男友相处一年。过年时他遇到困难和我借钱，正好这时我怀孕啦，他知道后很高兴，说过完年带我回家见父母。我没有犹豫就把钱借给他了，等2月底我出国回来，他电话却关机了。3月份换电话给我打过两次。我很生气，他说去银川要账，回来和我解释，不要生气。结果到今天已经一个月了，一直关机也没和我联系。我很着急，朋友说我可能上当受骗了！我很伤心，这算是什么男人，要骗钱骗感情吗？我怎么也不敢相信，请老师指点一下。

回答：

这位朋友您好！

我想每个人看到您的故事都会做出一个基本的判断。那么现在，如果您要去做一个受害者，可能就会想很多不利于自己的事情。比如：因为这样一个没有诚信的人怀了孕，并且还是个骗子，不但被骗走了金钱，还被骗走了情感。这种身心俱焚的状态，确确实实很让人同情，也很让人理解。

但从负责任的角度，重新解释这个版本。您可能会发现，我们的人生总会有一些挫折需要经历，并且宇宙也会安排一次或多次让我们警醒的经历，让我们从中提炼财富，成为我们向前走的助推力，或者叫作“成长的营养”。在整个事件当中，我们需要总结一下，在发展两性关系的时候，我们是如何相互认识的，当彼此认识之后，在相

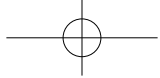


处过程中哪些事情是我们少做了的。比如，信念价值观层面的这种触碰：是否是同类人？原生态家庭情况的了解，对方的籍贯和出生地，甚至对对方人际圈的了解，以及对他个人历史的了解，这些可能都是我们少做了的，是应该做而没有做的。

但哪些事是我们多做的，也就是不太该做，但是我们却做了的？比如，短期内过早地交付全然的信任；过早地失去了任何警觉；过早地把自己委身于他；并且过早地把彼此当作已婚的夫妻，没有任何怀疑地把金钱借给他。这些都是不该做却做了的。从这两点来看，与其去做受伤很深的受害者，不如站在中立的角度，重新审视一下自己的行为，该做的哪些没做，而不该做的却做了。这样就会反思并重新总结，让自己从受害者的位置，转化为懂得为自己负责任。

我们已经是一个成年人了。每个成年人面对挫折的态度和未成年人遇到挫折的态度，最大的区别就是懂得负责任。如果您把这段经历当成财富，它可能是一个相当丰厚的财富。这件事的发生，既不是让我们从今以后对任何人都产生怀疑，也不是让我们去盲目地相信任何人。我们从中学到的是，我们所选择的男朋友很可能有我们原生态家庭的一些投射在里面，我们并没有拨开迷雾去选择我们生命中真正应该拥有的那个男人。

反过来再来看，这个投射是什么？到底我们生活中，在父亲身上缺少什么？我们在男友身上寻找什么？我们找的是不是一种平等的，值得您终生彼此相拥相依的，人格上成熟，信念价值观上完全清白，有做人基本的道德标准的男性？换了这个角度，可能我们就觉得这是一个值得我们学习的经历了。



微友提问十二

我曾历经苦难折磨，表面上是个很坚强乐观的人，但内心还是很脆弱。特别是晚上夜深人静的时候，我很恐惧忧虑，总是担心……严重影响睡眠。天亮了，我的心情也好了。

回答：

这位朋友您好！

如果一个人总是在黑暗或是深夜来临时有恐惧感并且失眠的话，很可能跟您过去经历的事件有关。

当一个人在成长过程中，遭遇过一些未完结的事件，在您的心中留下过一些创伤，还没有及时进行疗愈，就会有这种现象。当深夜来临时，往往也是夜深人静时，这时很有可能是启动潜意识的一种阶段。当潜意识来临时，我们可能把潜意识带入梦境，也有可能无法进入梦境。随着黑暗的来临，特别是夜晚关灯后，在四周漆黑中睡不着觉就会乱想，想起很多白天不曾去想的事情，想起过往一些受害的经历。那么这些伤痛，可能都会成为再次伤害自己的毒素，让自己的身体受到相当大的损害。甚至长此以往，会导致一个人万念俱灰，这也是抑郁症的前兆。

但是，您这句话说得非常好：当光明来临的时候，一切都过去了。让我们的心里先亮起来吧；让我们勇敢地面对我们所经历过的那些创伤事件吧，让我们勇敢地去面对心理咨询师或心灵成长的课堂，把过去



的一切完全打开，并且正视，慢慢地在专业人员的帮助和自我教练下，勇敢地疗愈这些伤痛。

没有任何伤痛是不可以疗愈的，除非自己决定不去疗愈它；没有任何痛苦是不可以面对的，除非自己决定不去面对。在这个世界上，真正能够改变自己的只有自己。当我们的心敞亮起来后，无论是黑夜还是白天，无论是在阳光下，还是在暗夜中，如果我们的心的自我点亮的，就是最大的自我启动。

接纳目前这样的症状也就是接纳睡前的胡思乱想，接纳了它才会终止。如果抗拒就会持续。

祝福您先学习接纳，让自己静心，然后勇敢地面对，再去做一个疗愈。相信，当白天还没有来临的时候，您的心已经先亮了。

祝福您！



微友提问十三

老师您好！我们的单位是事业单位，现在感觉就是领导的一言堂，辛辛苦苦干两年，得到全行业的认可都没用，我总是没有资历更浅、能力更弱的人提升快。这也就罢了，每每把一项很困难的工作好不容易拉进正轨，只差临门一脚时，工作却被领导给了亲信。目前本部门除了收会费不知道可以干什么事了。感觉特别没心气干活。不知道自己的前途在哪儿？也不知道单位的前途在哪儿？岁数大了，孩子上学、生活都需要钱，辛苦多年对行业也有一定感情，不敢轻易辞职。

回答：

这位朋友，看到您的这条提问之后，我想起了在我的教室里面，有位同学前后三年的经历。

她的故事是这样的：有位同学在三年前来到我的教室，那时候她25岁。她来教室的时候，也跟我说了和您差不多的这些话。国企、无所事事、受体制限制，而且年轻气盛，看不惯公司里的一些潜规则。三年后，她从第一阶段一直读到第五阶段之后，当她再次坐到我的面前时，她已经完全是另外一个模样了。去年，她跟自己的爱人一同去成都创业。在那里，他们经历了创业的打磨，后来又被合并到同行业的一个集团里做高层管理。在整个过程当中，她不像很多年轻人那样，刚走到管理岗位就抱怨多、指责多，并且还对外界环境要求多。她在自己的爱人出现情绪的时候，还会给爱人做工作。因为她时刻有对比，



自己原来体制内工作的时候，当时认为学不到什么，而且是浪费自己的时间，非常痛恨体制内的潜规则。但到今天，到自己创业的时候，那些过去的经历对她来说非常宝贵。因为她换了一个角度看，突然发现国企也有国企的优势，如果在那里看到的全是劣势，就真的学不到东西了。她从国企出来后才发现，虽然在国企里有很多我们不可改变的问题，但是，如果在国企里同时能够学习到在大平台上才能懂得的规则和运作规律，去获得更多的资源，同时在运作资源的过程当中，学习到大平台的很多高层管理经验，这些都能成为能力的来源。他们的能力和社会经验，包括他们的沟通能力等是怎样增长的？这些大的国企平台管理规范的地方都是什么？所以，当她创业的时候，她突然发现这些东西不但是有益的，而且有些还非常值得学习。

书到用时方恨少，我们到现实生活中去实践的时候才会发现过去的体验很少。同样，也有很多人在私企也是一大堆抱怨，觉得私企老板的价值观跟自己不一样，觉得私企总在变动，“空降兵”不按规则出牌等。其实您会发现，无论是国企平台、事业单位，还是私企，都同样在一个组织结构当中，都有不尽如人意的地方。如果国企或是体制内有体制上的问题的话，那么私企可能就是因为老板的权力太大了。一个人在人事任免上，在资金调配上，甚至在企业的转向和发展战略上都是老板说了算。不管哪些平台都会有特定的一些特征，您适应与否这个特征都会存在。所以，外在的环境不是根本因素。最重要的是我们自己怎样在现有平台下，学习到自己应当学习的东西，吸收到自己应当吸收的东西。每分钟实际上都在为自己学习。

俗话说，任何平台都是提供给有自己愿景的人来工作的，这会让他们增长自己的经验。

谢谢！



微友提问十四

请问老师如何看待婚外情，婚外性行为？性行为能增加两人感情吗？很多人说男人是下半身动物，婚外找女人是为了缓解婚姻内的疲劳，找新鲜感，但是也有婚外产生真感情的吧？真正负责任的男人不会随便让女人怀孕的吧？为啥很多女人知道男人外面找女人都能接受，女人外面找男人无论如何也不行？真正感情好的夫妻，男人会在外面找女人吗？思维很乱，请老师详细解答一下。

回答：

这位朋友您好！

感谢您提出一个很多人都想询问的问题，大家也都想看看，这个问题的背后究竟是什么答案。

如果仅仅从道德层面上去评判的话，那么就会出现“对”或“错”。在婚姻内出轨，对婚姻肯定是有伤害的。按照我们评判的标准来说，他肯定是“不对”的。但您判定他不对，是违背道德的，又怎样呢？能否解决实际问题呢？不如让我们来看一看，究竟婚姻当中的其中一位，不论男女，为什么出轨。

从目前的现实社会情况来看，男女双方的出轨，不仅只限于其中一方。通过很多事例，包括明星的出轨，男女双方都有可能出轨，而不仅仅只是男性出轨。但是发生两性关系出轨这类事件的深度根源，都是由于婚姻中的两个人在婚前恋爱的时候并没有真正的思想准备，



认为婚姻是应当经营的。走入婚姻以后，很多人认为已经是两口子了，所以就会各忙各的，各顾各的，不像恋爱的时候会把焦点放在对方身上，关注对方的感受。生活本来也是残酷的，每个人都有自己的生命轨迹、工作轨迹和每天活动的安排轨迹。两个人在恋爱的时候，特别希望得到对方，视对方为自己的焦点。但是走到一个屋檐下，成为家人后，反而有可能在安排自己生活轨迹的时候，不把对方纳入自己的生活之内。

有很多的家庭认为，反正已经成为一家人了，就没必要再去关注对方的感受了。慢慢地，两人之间不懂得什么是婚姻的经营和经营的婚姻，不去沟通，不去关注对方在想什么，也不向对方表达自己的感受。时间久了，双方就会用合理化的方式认为，既然已经结婚了，我们之间就只有亲情。慢慢地，两个人之间都会很累很疲劳，也没有性生活或很少性生活。这时候其中一方得不到满足，精神和肉体上的满足都得不到，两个人性的沟通又缺失之后，一方就会把在外寻找情感或所谓新的激情放入自己的生活中，作为平时在外的一种补充。而婚内的夫妻之间反而当成一种亲情的照顾。

我们会很奇怪地看到，很多婚内的夫妻反倒没有深度沟通，深度沟通会在外面寻找补充。但是，这种深度沟通又很难把握尺度。当沟通到一定阶段的时候就会发生性关系。所以，婚外情一般都是从两个人之间聊天开始，越聊越深入，最后就发生性的关系了。

婚外情在某种程度上反映了婚内两个人的婚姻基础已越来越薄弱。两个人之间不对婚姻进行经营，不关注对方在想什么，同时也不把自己的感受和渴望向对方表达。所以这个事件和类似这样的事件，需要每一对婚内的夫妻都反思一下，难道对方出现婚外情，我们仅仅用道德来评判就可以了吗？我们该不该反思什么叫婚姻的经营呢？

这些意见仅供您参考。



微友提问十五

老师好，我女儿精神分裂，我该用什么方法让女儿得到她爸爸的关心呢？我们离婚很久了。

回答：

这位朋友您好！

首先，看到您现在的遭遇，特别能理解您的心情。

只是，我想从另一个角度，跟您沟通。不知您女儿患的是哪一种精神疾病？一般来讲，从家族系统排列的角度，从现象学的角度，和家族历史上的量子纠缠的这些原理上看，一般孩子得任何一种奇怪的疾病，特别是精神类的疾病，都不仅仅是由于父母离婚而刺激孩子得病。

一般来说，两个家族体系当中，母系或是父系会有一些其他的历史事件。比如：整个家族当中，您的家族或是孩子父亲的家族是否在整体性上曾经有人被家族排斥在外？是否由于各种原因，故意让后代不知道有这么一个人的存在？或者是任何一代包括您这一代，有过很多堕胎行为，而且造成了一些因果。这是一部分原因。

还有，关于家族当中是否有类似这种情绪的传承？任何一代当中，是否曾经有这种非常激烈的表达事件，或者说经常情绪失控爆发，或者是已经患了精神疾病？在某种程度上来说，他把这种情绪传给下一代，下一代再传给下一代时，下一代就会感到恐惧、担心，甚至传承



某种情绪。这些在系统排列当中叫身份替代，或叫后身同感受。这些都是非常重要的家族系统排列的原理，要去认真做家排，排出来家族当中是否有这样的未完结事件，或者是情绪导致大人转移给孩子，然后孩子再转移给下一代，这种双重转移情绪的情况。这些可能才是抛开您们夫妻关系好坏，去追述上一代历史根源的一种办法。

还有一种可能是由于家族的大人和孩子之间序位混乱。无论在哪一代，如果在家族当中大人不像大人的样子，孩子不在孩子的位置，序位上发生混乱也会导致对这些家族后代产生影响。有些大人已经结婚了，但是他的心情、情绪和他的成熟度还没有真正走向一个成人阶段，还停留在青春期的逆反阶段。甚至在选择自己的配偶时，很大程度上还是在选择一种父亲或母亲的代表，投射的是另一种版本的父亲或母亲。这时候的婚姻就太值得反思了。这样的婚姻一般都是走不长久的。

无论是从序位的角度还是从家族整体性的角度，还是从平衡性的角度或是情绪转移的角度等来看，都有可能是构成孩子精神分裂的原因。所以，精神病院只是去治疗疾病，但是很少去探源。我倒觉得很重要，要去探究家族的根源对您们夫妻离婚所产生的真正影响，您可以去做一个反思。这样，通过这次离婚的教训，会对您们夫妻双方在情感和成熟度上的认知有所提升。如果您自己本身可以取得很大进步的话，对疗愈孩子的疾病是有极大帮助的。

所以，疾病可以头痛医头，脚痛医脚，也可以从根源上去剖析。这是我的建议。

谢谢！



微友提问十六

父母要求男友做上门女婿才同意婚事，而男友一家人都不同意，必须我嫁过去。现在为了这个事我们都很苦恼。老师有什么办法说服其中一家父母吗？

回答：

这位朋友您好！

首先我对您的苦恼表示理解。任何一个人遇到这种两难选择的情况，都会感到这绝对不是事先预想到的结果，也是大家都不想要的结果。但是有一个非常重要的心理学的原理：凡事一定会有第三个方法。您提出说，双方父母都坚持让孩子来到自己这边，要么男方做上门女婿，要么女方嫁过去，其实还有第三条路。这第三条路就是：关于婚姻，这是你们自己的事情。严格来说，双方父母是不能参与操控的，他们只能提供参考意见。你们俩人愿意选择哪个城市，选择什么样的方式结婚，这是你们自己的事情。所以我有第三个办法，即不是 A，也不是 B，你们创造一个 C。

同时要提示你们的是，双方父母为什么会提出来，要嫁或者要娶，还是要你们两个人跟他们在一起生活？他们内心有没有一些恐惧，担心孩子不在自己身边，老了怎么办？他们都需要人陪伴，也都需要天伦之乐。或者是在这个问题的背后，有些地方的习俗如果不照办，有可能会被别人说三道四。所以你们需要去探究，双方父母固执己见，



背后真正的原因是什么。这很重要。然后，再有针对性地去对这背后的原因做工作，可能会更准确。

有很多时候，很多青年人遇到结婚这样的大事，会感觉远不如恋爱来得轻松。结一次婚，从房子、车，到家居，再到婚礼，整个过程就像脱了一层皮。我们可以看到一些可以理解的部分，但同时也看到这些现象后面的社会背景。到底是什么样的原因使得我们的两性关系会经历这样的过程？相爱的男女，走进恋爱容易，走近婚姻难。这背后有没有很多外在世界，或者是外在舆论控制的部分？清晰这些，比在这里着急，两个人都痛苦要有效得多。最核心的就是，你们两个是成年人，你们已经是能够独立照顾自己人生的人了。婚姻是你们两个人自己的事情。虽然要兼顾老人的看法和感受，但你们最先要清晰的就是父母到底想要什么，你们想要什么。同时，确立你们俩的婚姻基点是建在两个人的基础之上的，之后才是兼顾两边老人的感受。

其实，当你们能够耐下心来沟通好，并保持坚定而一致的立场时，双方老人的问题都会不攻自破。您不妨试试看。当你们两个人意见保持一致的时候，有很多问题就会迎刃而解。所以最重要的是，你们两人采取的是关于爱的立场，这点很重要。你们两个人拿出一个立场，并且能够跟老人很坦诚地沟通你们对婚姻的态度和未来几十年你们的规划，包括对老人这种感受的理解。这样做之后，您再看看老人会不会改变，不妨尝试一下。

谢谢您的信任！



微友提问十七

老师您好，走出婚姻后我又认识了一个男人。我很欣赏和喜欢他，交往已有一年时间了！两人谈到过成家，怎么结婚，见父母等，我心里很期待。他前段时间出交通事故，我还拿给他8万块钱。他很感激，说这辈子会好好爱我。可是一个月前他说外出办事，让我等他回来，结果到现在也没有消息也联系不上，电话关机。我去单位找他，单位竟然说没他这个人。我突然觉得很愤怒，好男人哪儿去了？我付出了所有的感情对他，全然相信他，现在却这样。心里很受伤，很无力。我是上当了吗？

回答：

这位朋友您好！

首先，我们先放下这个男人是不是骗子这个问题。我想先引领您看一下，自己之前那段婚姻解体的原因是什么。

当前一段婚姻解体的时候，每一个人应该给自己留一段空白时间，好好反思一下这段婚姻失败的原因。有可能是彼此之间价值观不同，按照很多人的说法有可能是性格不合，也有可能是行为做事方法不一样，或者是因为一些家庭琐事。但大部分的不合都有一个共同的特点，就是双方两个家族，彼此之间并不是很接受对方这个孩子。也就是说，你们的父母或者家族可能由于各种各样的原因，不认可自己家族以外的这个人。这会对婚姻解体产生巨大的推动力，最终导致两个人分手。对前一段婚姻的失败原因进行反思，是很利于您自己在婚姻里的成长的。其实，无论原来的婚姻是否能够顺利进行，或是出现挫折，哪怕



就是分手，它都是个机会，提醒我们，让我们看一看，我们会不会经营婚姻。如果在婚姻当中，我们不太会经营，出现了很多让我们意想不到的不完美，出现了很多我们没有想到的使人伤心的事件，这些都是一个机会，让我们看一看，我们自己在两性关系当中都出了哪些问题：男性到底需要什么？女性到底需要什么？我们为妻子做了什么？丈夫又为妻子做了什么？妻子为丈夫做的是不是丈夫要的？丈夫对妻子做的是不是妻子所要的？这些问题，如果搞清楚，哪怕是分手，再走进下段婚姻的时候，您都会清晰地知道您要什么。您生命当中自己有哪些不完美，对方有哪些不完美？当一个人能够完整地看自己的时候才有可能完整地看待对方，而不是以完美的标准逼迫对方做到。

当一段婚姻当中的两个人彼此之间没有了这个完美倾向的追求的时候，这个婚姻才会渐渐变得脚踏实地，才会落地和切实可行。所以，当上一段婚姻没有认真总结的时候，我们很可能带着完美之心去追求下一个目标。因为上一段婚姻的不完美，所以在下一段婚姻当中投射出更强烈的完美倾向，一旦出现虚幻的完美的時候，就容易让我们迷失方向，陷在深深的盲区里。所以这个时候，往往有很多虚幻的幸福或者虚幻的完美，而这些在我们面前是经不起时间考验的。我们自己也无力去再次面对生活的残酷。因为我们没有准备好面对完整，我们只准备好面对完美。因为上一段不完美，所以要追求下一段完美。这些都是导致我们容易迷失的原因。

所以，无论这个人是不是骗子，无论他是不是处心积虑地来骗取您的情感，我都想在这里提示您，先放下这些，总结上一段婚姻的得和失，从中看到真正的自己。这样，在下一段婚姻里，无论再遇到什么样的人您都会清晰地知道您要什么。您都会清晰地知道，在婚姻中，女人处于什么样的位置，男人处于什么样的位置，婚姻的经营到底是怎样的改变。这些可能比您的问题更重要。

谢谢！



微友提问十八

公司领导除了日常工作安排，还经常让我给他端茶倒水，官僚主义严重，老师这个怎么办呀？实在看不惯，但官大一级压死人的。

回答：

这位朋友您好！

看到您的提问，我脑海里出现了一个非常生动的画面，那位领导在自己的大办公桌前对下面的工作人员、秘书和行政办公人员呼来喝去，指手画脚，让别人为他服务。是的，我不知这个场景是出现在国企，还是出现在私企，是在事业单位，还是一般的学校。总之，如果经常让别人给自己倒水成为一种习惯，而且明明可以自己倒，还要别人去倒，这种情况大多数是属于他的“架子”。您说得没错，他不像一些授课老师，在授课时需要助理帮助照顾和服务。即便如此，这也是在特定的时间，做特定的服务。所以情况是不同的。

如果您所遇到的领导就是目前这样的情况，怎么办？有很多领导可能认为自己官大一级压死人，整天狐假虎威，在那个位置上就用那种方式来彰显自己所谓的权力。其实，您有没有发现，在某种程度上，凡是这样做的官，他的内在是比较匮乏的。他叫别人去给自己倒水，一方面属于习惯，另一方面是用这种方式体现自己下面有人，是为自己服务的，自己是该被服务的。所以在这种时候，我倒觉得是一种机会。通过给他倒水，您有机会跟他进行一些非常必要的幽默言行。当



然，也有可能，在您这个位置，您用什么方式试图点醒他，他都不会醒。但是有很多幽默是极具备智慧的，又不会轻易得罪或伤害他，同时也能让他知道，在这个世界上，真正高智慧和有良心的官是与平民百姓平等的。

有很多时候，我们不需要直接去反馈给对方，我们只需要做一些预言案例和讲一些故事，旁敲侧击，说给他听。但凡有一点点内在智慧，他都能够听得懂。但如果是一个完全的“昏官”，那我想您反而要在这个历史阶段折服，不要因为这些小事去得罪他，因小失大。在某种程度上，只有当我们对自己当下的形势和未来的事情判断不准的时候，我们才会有这种当下匮乏的表现。我们要做的就是做好当下的每一件事情，如果没有什么大的原则上的对和错，去做就好。我们要相信大的系统，每天都在自动排列。官位坐得住还是坐不住，跟一个人的内在品行和家族传承有直接的关系。而您做的这个岗位，目前他希望您做，或者说规定您做，或者行政办公室也这么规定您这样做的时候，您就把他当作职场上的一种规则去做。在做的过程中，去体验什么叫人性、人生、职场和政治。笑看职场上的风云，从中学习和增长自己的智慧，这不正好是一个人生功课吗？

谢谢！



微友提问十九

端茶倒水的事，我不喜欢，可不可以提出换个职业？

回答：

这位朋友您好！

可不可以换个职业？我想从信念价值观的角度，分享一下我自己的体验。

其实，我们每一个人进入职场都会有一个定位。如果您是刚刚走上工作岗位，您选择这个岗位有可能是根据您的特质或者是由于您学的专业；也可能没有任何原因，只是行政岗位缺人，所以被安排到这个岗位。很多人一开始会对自己的岗位不喜欢，特别是做行政服务的，可能会觉得最好这是个很快的过度，然后去做更有价值的事情。其实，在这个过程当中，我们先抛开给领导做服务这个事情和领导所持的态度问题，单说“行政岗位”这份工作本身，包括沏茶倒水和招待来客，这样的事情看起来很普通、很平凡，但是里面有没有值得我们学习的智慧和学问呢？有的。无论是来访的贵宾，或者拜访领导的普通公司职员，还是单位的客户，抑或是给领导倒水，“倒水”本身就是一种沟通和服务，也是一种观察的机会，甚至是我们学习人际沟通氛围的极好课题。

同样是“沏茶倒水”，比如麦当劳员工，他们在最初的服务培训中都要学习这样的事。像海底捞这样的餐饮店，客人到达以后，无论



他的身份和社会地位高低，一律按规定在外面准备候位。在候位的过程中服务员不仅仅是端茶倒水，同时还有很多特殊的服务，比如：美甲、擦皮鞋和上网等。有很多服务是超出其他门店服务范围的。如果这是店面强行规定的服务内容，也许员工就会硬着头皮做。但是海底捞的员工不是这样，他们认为：对于每一位来就餐的客人，不论高低贵贱，身份如何，他们自己本身所从事的服务，对顾客的态度就是学习沟通、建立联系。在接下来的时刻，他们会待客人如家人般，这也是弘扬企业文化最好的渠道。

作为我们，在职场上同样“沏茶倒水”，我们可不可以从中学习到一些什么？有很多的岗位就如这般默默无闻，看起来很普通，但是只要我们认真用心学习，便能从中学到很多智慧，从而一点点地走向真正的领导岗位，甚至是重要的岗位。

所以，从我们的角度来说，一定要换一个工作，才能够觉得有价值吗？是不是只有这样才会远离那些您不喜欢的领导，不再跟他们打交道？这都不能解决最根本的问题。

一个人不会游泳，并不是换游泳池就会游泳了，而是需要更换您的信念的问题。是我们有没有必要，或是需要去学和是否想去学的问题。沏茶倒水和游泳没有本质的区别，最重要的是我们从最初的学习当中能不能收获到在职场上“游泳”的本领。任何通道都是学习这个本领的重要开始。如果这么看，您会不会觉得，与其纠结于是否要换工作，不如开始真正内在的学习呢？

仅供您参考，谢谢。



微友提问二十

我办公室有个女同事，家境优渥，但中学时她父亲不堪母亲的不停挑剔和唠叨，出轨离异了。我猜想可能这件事对她的影响很大，所以她在组建自己家庭时，被一个能说会道的男子哄骗，借口开公司而榨光她的钱，还和其他女孩厮混。这样的事经常被我们撞见。不知道我同事是否知道这些，同时她强调最多的是自己是不会像父母一样去离婚。请教老师这是什么心理呢？现在她们宝宝六岁了，都是我同事出钱养外婆帮着带，并且我们大家都能看得出她并不快乐。

回答：

这位朋友您好！

这件事挺有意思，我们可以从几个角度来看。在心理学当中，有一个 NLP 的理论，说出了一个人共识的心理：这个世界上的事分为三类，一类是我的事；一类是他人的事；还有一类是宇宙的事，也是俗话说的老天爷的事。有很多时候，我们从旁观者的角度判断的很多对错，未必是她的家庭矛盾。为什么要这样分呢？就是因为人际关系中，通常人们站在一个事件主体或者当事人旁边看这个事情发展的时候，对一件事情来说有可能是清晰的。比如说两个人吵架，吵架的过程以及前因后果，谁对谁错，有可能旁观者是清楚的，比当事人陷在证明“我对”的状态里要清楚一些。但为什么 NLP 理论又要说，这个世界上的事，要分成我的事、你的事和宇宙的事呢？为什么这样分呢？就是因



为从历史的长河来看，而非从一件事来看，一个人的发展脉络，包括原生态家族的整个的发展，只有他自己身在其中，并且每件事情他都去经历的时候，他的信念价值观是由原生态家族，加上他自己后来对世界的经验和体验总结出来的。所以，一个人的信念价值观，是无法去改变另外一个人的信念价值观的。一个人对这个世界的看法取决于他的信念价值观。当我们带着自己的信念价值观去看其他人的事情的时候，一般是我们只知其一，不知其二，可能知其然，不知其所以然。

虽然大家都知道她的父母离异了，都知道她后来嫁的这个丈夫不怎么样，有各种劣迹，并且不忠诚于她，但是，我们毕竟不是当事人，我们不知道他们回到一个屋檐下是怎样过日子的，是怎样沟通的，是怎样相互说话的，又是怎样彼此帮助和被帮助的。有很多细节我们只看到一部分，而看不到另外一部分。就像我们站在人民币的某一面，只能看到这一面，而看不到另一面。也好比盲人摸象，当我们不知道全貌的时候，我们摸到局部，可能会以为那个局部就是事物的全貌。所以，我们从旁观者的角度，看上去有道理的东西，作为当事人本人来说未必有道理。我们看她的婚姻，感觉她很可能不快乐。但她自己怎么看这个事情，她为什么坚守这样的婚姻不离异，到底是什么样的力量或能量支撑着她在这段婚姻里坚守，一定有什么我们没看到的東西。

对于这个问题，我们看上去的那些问题的真相如果由她本人来咨询，我们很可能得到的是另外一个版本。如果是她本人作为当事人来问导师，她可能所提供的资料，甚至她的诉求会让我们大吃一惊。很可能这个结果你们猜的是对的，她在这段婚姻里并不快乐。但她原生态家族的故事，她跟丈夫从相识到结婚，以至于婚后发展的故事，很可能她自己描述的又是另外一个版本。最重要的是，如果当事人自己来提问题的话，她提问题的目的非常明确，诉求也非常明确。她来提问，是要解决生命、生活，或者工作中、家庭中所遇到的当下最重大



的一个课题。那么，事关她的课题，她本人一定清晰要的是什么。

有很多故事说出来以后，我们从表面看到的和实际上发生的很可能是完全不一样的。这就是心理学当中，让我们不要去评判他人的原因。有很多事情外表看上去，我们觉得是那样，但实际里面的真相又是另外一个样子。关于宇宙的事情，指的是：即便如我们看上去的那样，他人的事情可能我们判断是准确的，但是我们没有这样的机会和当事人坐下来谈，或者当事人愿意主动向我们倾吐和求助，我们又得不到完整资料的时候，我们都尽量不要去猜度。但是我们提倡当事人自己进行主动选取教练和咨询，对自己生命中所遇到的那些困惑进行直接的咨询。因为，宇宙自有安排。比如：每个人出生于什么样的家庭，原生态家族当中有什么样的隐性动力；家族里发生过哪些我们看上去不好的事情，或者是很好的事情。其实，它都是我们生命中非常好的课题。不同的人就会有不同的课题。这就是宇宙最好的安排。

所谓说，一切都是最好的安排。指的就是，我们生命中不同的人，一定会遇到相应的功课。没有任何人可以逃过宇宙分配给您的功课。这个功课只要您不做，每拖拉一天，在生命当中这些挫折、痛苦和莫名其妙的不顺，就会如影随形。当我们痛苦到一定程度的时候，我们就会寻求改变。谁痛苦，谁改变，往往这个时候就是我们开始真正去接受宇宙给我们功课的时候了。每个家族都有自己的功课。无论从身心健康到我们的情绪，到发生很多莫名其妙的事件，背后都有一些原理在那里。我们称之为宇宙法则。所以有机会，建议您也接触一下，什么是家族系统排列，包括郑立峰老师的《家族系统排列》这本书，有机会也可以读一读里面的几大法则。在这本书里，您会清晰地看到，什么叫作我们自己的事情、他人的事情、宇宙的事情，以及什么叫量子纠缠，什么叫作现象学。这里面都会有解读。

当我们把更多的经历和时间看向自己时，我们同时也可以把他人的故事中我们认为有价值的部分吸取到我们的经验里。同时，让我们



在这些经验当中去探寻只有我们自己能走的适合我们自己的那条路吧。
因此，这个问题，我答到这里就算比较完整了。让我们通过这个事件，
也通过这个提问学到更多。

非常感谢您，提出了一个宝贵的问题，让我们大家都从中学到更多的东西。谢谢！



后记 人性解密



我们是自己的生命源头。

当我们是一个事件的受害者，痛恨他人，并且对生命绝望的时候，我们就已经把自己的源头交给了环境和他人。

当我们企图做一个拯救者，用我们自己的标准去强行改变别人的时候，我们已经在尝试拿走别人的源头。

而我们自己的源头，只在我们自己手里，我们是自己唯一的源头。

如果我们懂得所谓人性的“好坏”，其实在大系统的维度上，只是善恶的某一个时期在某一个可能性上的一个侧面展示时，我们会理解，为什么最大的悲剧是当人向下滑落时出现的种种借口。那都是在向环境和他人交出自己的源头！而当人们打着爱的名义操控或改变他人时，是企图把他人的源头拿到自己手里，会变成真正的施害者！

从大系统角度讲，集体信仰、制度安排、法律建设是源头；

从家庭系统讲，每个人自己才是事件的唯一源头。

我们接纳了善恶一体完整的自己，才能在大或小的创伤中崛起，做真正的改变。改变只有通过感召才会发生。自己改变了，会感召身边的人改变。大环境的改变源于小环境的改变，大家的改变源于小家的改变。

家族影响着你的信念，信念形成着你的思维，思维构建着你的人格，人格



指挥着你的习惯，习惯决定着你的结果。

最后，用一首我三年前为暖光《醒觉人生》系列课程做的短诗作为结尾：

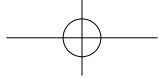
干净的灵魂

灵魂干净，
是心灵宁静的时候。
你与天地贴合，
宇宙是你万有。

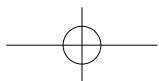
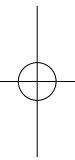
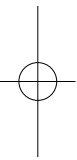
灵魂干净，
是你笑纳了污垢。
知晓风雨无常，
允许泥沙混流。

灵魂干净，
是你看见对错同轴。
感恩源于慈爱，
宽恕善根剔透。

灵魂干净，



是不断求新蜕旧。
出离不忘观心，
我是事件源头。





出版致谢

本书是我几十年来在自己成长道路上的体验总结。在这个过程里要感谢的人很多：

首先感谢我的家族系统，我的父母、我的姐姐对我一生信念价值观产生深远影响，使得我可以被允许在青年时期和年富力强的中年时期，大胆自由追求自己的梦想，并有一种使命牵引的动力。我的每一步都受到了来自原生家庭的支持和祝福。

感谢我的丈夫，34年来对我生活的呵护和包容。感恩公公婆婆的长期支持，让我如有了再生父母，全家人一直都是我事业背后的默默付出者。

感谢我的儿子，他一出生就成为我实现生命价值的推动者。他的高考日也同时是暖光业务起步日；他的高考录取通知书几乎与暖光同步开门红。25岁以后的他，很多方面已成为我们的老师。跟他对很多问题进行讨论，彼此都能从尊重出发，两代人的智慧相互补益。如今他结婚生子，有了更加深刻的生命体验，从而使得我们对家族系统的讨论更加深入。

感谢我小学、中学和大学的所有老师，给我知识并教会我做人。我至今还能有机会和小学同学一起去探望八十多岁的当年小学班主任赵国荣老师，能为我们的赵老师做点事情真是荣幸之至。

感谢我在北京房山插队时的恩师李玉波，他虽已过世，我心里一直深深怀



念。不到两年的北京房山插队生涯，让我有机会在这个优秀的转业军人身上学习到在人际关系上的正直与弹性，亲切与界限的平衡把握。

感谢我大学毕业后进入新闻媒体，一干就 20 年的美好新闻职业生涯经历。从《北京日报》一名实习记者青涩起步，直到《北京娱乐信报》总编位置上告一段落，需要记住的人历历在目……感谢《光明日报》的冯迈、孙权友先生对我最初新闻行业进入的扶持；感谢《北京日报》的柴书记、彭淑云老师对我新闻职业生涯的思想指导与培养；感谢广东媒体的余统浩台长、刘宁社长对我在广东佛山媒体工作给予的帮助；感谢好友朱汉生引荐我认识央视崔永元，并在 1996、1997 年进入他的央视新节目组做兼职工作；感谢央视四频道新闻组的领导对我进入电视媒体的悉心指导；感谢《北京青年报》陈克学副总编引我进入北青这个历练新闻人的媒体；感谢崔恩卿社长给我机会，先去《山西生活晨报》任总编辑锻炼，后又给我机会进入《北京娱乐信报》任副总编、执行总编、总编辑和常务副社长，一路对我呕心沥血地培养；感谢北京文联党组和北京广电集团几位老同志真诚的培养与教诲；感谢中华儿女报刊社石国雄社长、陈安玉总编对我成立暖光培训机构的鼎力支持和全力帮助。

感谢章涛、马安这两位企业家给我多年的支持和榜样激励；感谢于莹、施雪英大姐在暖光早期创业时给予的无私资源支持；感谢中国儿童村协会白益华会长给予暖光机会，让我们的足迹踏遍全国所有儿童村。

感谢我的首都经贸大学老师黄津孚教授以及研究生学生会李建国、潘文堂师兄弟一路的真诚支持，还有同学许小杰、郭玉山的多年友情相伴……

感谢立平、李溯、萱北、燕春、淑琴、薛松这些暖光的早期创业元老团队成员，以及我的《北京青年报》同事、多年同甘共苦的战友永辉，在暖光发展



关键中期，毅然辞职来到暖光跟我一起经风雨，担当重任。

感谢我进入培训教育行业之后，在卢致新老师的引领下，成为美国体验式教练培训鼻祖庄·翰尼教授的关门弟子；感谢心理学界知名专家岳晓东博士、中科院心理所祝卓宏博士的关怀；接触系统排列这门学问以后，与李中莹老师、周鼎文老师、郑立峰老师不期而遇，不但在知识和排列技术方面从他们三位身上受益，还能与三位名师一起在中国系统排列协会工作，为推动这门学问在中国发展出力，荣幸之至；也同时感谢罗秋兰、徐知园、盛华在协会早期筹建过程中给予的支持。

特别要感谢的是，11 年来所有我课堂上出现过的学员们！我是课堂上的导师，你们才是我生命中的导师。感谢你们敞开心扉，讲述你们经历的一切故事，让我有机会看见生命无常和珍惜生命传承的真正价值。

最后，要感谢对本书出版工作做出很多贡献的电子工业出版社潘炜博士和文字编辑张芥文、校对整理金朝女士。感谢曲少云老师的策划。感谢在你们的帮助下，本书能够顺利出版。